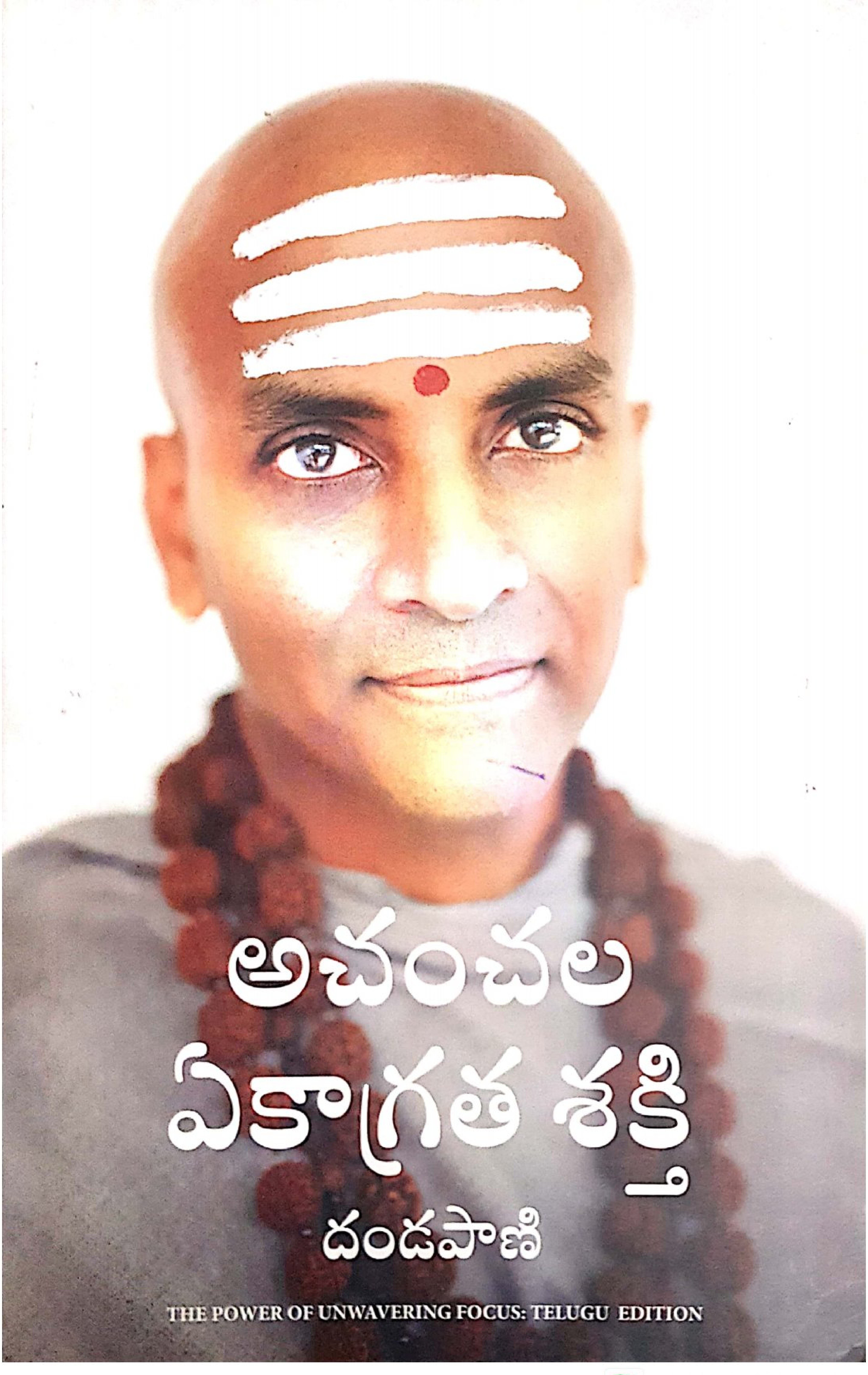

అచంచల ఏకాగ్రత శక్తి

దండపాణి

THE POWER OF UNWAVERING FOCUS: TELUGU EDITION

Scanned with OKEN Scanner

అచంచల
ఏకాగ్రత
శక్తి

Scanned with OKEN Scanner

అచంచల
ఏకాగ్రత
శక్తి

దండపాణి

తెలుగు అనువాదం: గర్నెపూడి రాధాకృష్ణమూర్తి

MANJUL
మంజుల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్

First published in India by

MANJUL

Manjul Publishing House
Corporate and Editorial Office
•2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 – India
Sales and Marketing Office
•C-16, Sector 3, Noida, Uttar Pradesh 201301 – India
Website: www.manjulindia.com
Distribution Centres
Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Telugu translation of *The Power of Unwavering Focus* by Dandapani

Copyright © 2022 by Dandapani Satgunasingam

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Telugu language copyright © 2023 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd
All rights reserved.

This edition first published in 2023

ISBN: 978-93-5543-296-4

Translation by GRK Murthy

Printed and bound in India by Parksons Graphics Pvt. Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in
any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or
otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person
who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to
criminal prosecution and civil claims for damages.

ఈ పుస్తకం అందరమూ గురుదేవ అని ఆత్మీయంగా పిలుచుకునే మా గురువు

సద్గురు శివాయ సుబ్రమణ్యస్వామికి
సాదరంగా అంకితం.

ఈ పుస్తకం వ్రాయటానికి వారికి నామీద ఉన్న అవ్యాజమైన ప్రేమ,
నా ఆత్మవికాసానికి వారి వ్యక్తిగత నిబద్ధత నన్ను ప్రేరేపించాయి.
నన్నుగురించి నేను తెలుసుకోవటానికి, నాలోని దివ్యశక్తి అనుభూతి చెందటానికి
అనువైన బోధనలు,సాధనాలు నాకు ప్రసాదించారు.
అదే వారు నాకు ప్రసాదించిన మహోత్తమ వరం.
ఈ పుస్తకంలో వారు నాకు చేసిన బోధనల మూలాలే పొందుపరిచి ఉన్నాయి.

విషయసూచిక

ఉపోద్ఘాతం 11

మొదటి భాగం : ఆనందమయ సార్థక జీవనం

అధ్యాయం *1* • ఏకాగ్రమైన మనస్తత్వానికి పునాదులు **17**

- పాఠం *1.1:* సార్థకత మీద ఏకాగ్రమైన జీవనం *19*
- పాఠం *1.2:* సారథ్యం వహించండి *23*
- పాఠం *1.3:* కోరిక – జీవితంలో మహోన్నతశక్తి *29*
- పాఠం *1.4:* వాదనకు సంసిద్ధం *33*

అధ్యాయం *2* • సఫలతకు ఏర్పాటు **37**

- పాఠం*2.1:* ఆనందమయ జీవనానికే జీవితం *39*
- పాఠం *2.2:* మీరు కలగన్న జీవితం నిజం చేసుకోండి *42*
- పాఠం *2.3:* మరణం – అన్నిటినీ మించిన ప్రేరణ *44*
- పాఠం *2.4:* అభ్యాస న్యాయం *52*
- పాఠం *2.5:* సంకల్పము, విధేయత *59*
- పాఠం *2.6:* 'సూక్ష్మం' శక్తి *64*

రెండవ భాగం: ఊహాతీతమైన మనసు

అధ్యాయం *3* • మనసును అర్థం చేసుకోండి **71**

- పాఠం *3.1:* ప్రపంచంలో అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనం *73*
- పాఠం *3.2:* మనసు పరమ రహస్యం *78*
- పాఠం *3.3:* మానస మందిరం *85*
- పాఠం *3.4:* జాగృతి – పర్యాటన *89*

అధ్యాయం 4 • జాగృతి ఎక్కడో, శక్తి అక్కడే **93**
పాఠం 4.1: పదజాలం ప్రాముఖ్యత 95
పాఠం 4.2: నిత్యజీవితంలో జాగృతి 98
పాఠం 4.3: కుక్క – జాగృతి 104
పాఠం 4.4: శక్తి కథ 107
పాఠం 4.5: ఉద్వేగం – ఆకర్షణ శక్తి 111
పాఠం 4.6: మనసు – అల్లిక జిగిబిగి 117

అధ్యాయం 5 • జాగృతి – అధీనత **123**
పాఠం 5.1: ధ్యేయము, లక్ష్యము – నిర్వచనం 125
పాఠం 5.2: మనసులో జాగృతి కదలికలు 129
పాఠం 5.3: జాగృతి – సావధానత 135
పాఠం 5.4: జాగృతి –నిస్సంగత్వం 138
పాఠం 5.5: జాగృతి పర్యవేక్షణ 145

మూడవ భాగం: మనసుకు రెక్కలు

అధ్యాయం 6 • అచంచలమైన ఏకాగ్రత **151**
పాఠం 6.1: దయచేసి నాకు మందు పెట్టవద్దు 153
పాఠం 6.2: ఏకాగ్రత నిర్వచనం 162
పాఠం 6.3: అన్యమనస్కత – మనోజాడ్యం 164
పాఠం 6.4: ఏకాగ్రత జీవితంలో భాగం 170
పాఠం 6.5: ఏకాగ్రత –ఆచరణ 178

అధ్యాయం 7 • సంకల్పశక్తి – మహోత్తమ జీవితశక్తి **187**
పాఠం 7.1: సంకల్పశక్తి – నిర్వచనం, అవగాహన 189
పాఠం 7.2: సంకల్పశక్తి వికాసం – మూడు మార్గాలు 195
పాఠం 7.3: సంకల్పశక్తి – జీవనశైలి 201

పాఠం 7.4: సంకల్పశక్తి సాధనలు 206
పాఠం 7.5: సంకల్పశక్తి మూలం 212
పాఠం 7.6: ప్రగాఢ ప్రక్రియ 215

అధ్యాయం 8 • ఏకాగ్రత – ఆలోచనలు 219

పాఠం 8.1: ఏకాగ్రత – సాంకేతికత 221
పాఠం 8.2: మనసు చక్రాలు 228
పాఠం 8.3: ఏకాగ్రత –చర్వణం 223
పాఠం 8.4: ఏకాగ్రత ముద్దుబిడ్డ 238
పాఠం 8.5: ఏకాగ్రత –రహస్యం 245

నాల్గవ భాగం: మనసుకు సర్వరోగహారిణి

అధ్యాయం 9 • శత్రుచతుష్టయం 255

పాఠం 9.1: వర్తమాన వాసం – చికిత్స 257
పాఠం 9.2: చింతకు మూలకారణం 263
పాఠం 9.3: భయం జయం 270
పాఠం 9.4: ఆదుర్దా, ఒత్తిడి అధిగమనం 275

అధ్యాయం 10 • క్రియా సాధనాలు 281

పాఠం 10.1: శోచనీయమైన స్పందనలు 283
పాఠం 10.2: మానసిక వాదోపవాదాలు 291
పాఠం 10.3: కొత్తపుంత 294
పాఠం 10.4: వాణిజ్య కేంద్రం 300
పాఠం 10.5: వాణిజ్యం మీద ఏకాగ్రత 305

ముగింపు 315
వందనాలు 317

ఉపోద్ఘాతం

ఒక హిందూ సాధువుగా మా గురువుగారితో వారి ఆశ్రమంలో గడిపిన సమయం నా జీవితంలో మహోత్తమ వరప్రసాదం. నేను చాలా నేర్చుకున్నాను. నేర్చుకోవలసింది ఇంకా ఎంతో ఉన్నదని గ్రహించాను. ఆత్మవికాసం జీవితాంతము జరిగే కృషి అని, నాకు దారి చూపటానికి తాను అంతకాలం ఉండబోవటం లేదని తెలుసుకొని,ఆయన నా ఆత్మవికాసానికి పునాదులు వేశారు. దురదృష్ట వశాత్తూ ఆయన ఊహ కటిక సత్యం అయింది. నేను వారి ఆశ్రమంలో చేరిన మూడు సంవత్సరాలకే ఆయన కాలం చేశారు.

ఆయన స్వర్గస్థులయిన తర్వాత ఏడు సంవత్సరాలకు, అంటే ఆయన ఆశ్రమంలో సాధువుగా ఒక దశాబ్దం గడిపిన తర్వాత, నా ప్రమాణాలు, శపథాలు పునరావృత్తి చెయ్య దలుచుకోలేదు. ఒక హిందూ పురోహితుడిగా జీవించటానికి నిశ్చయించుకొని, బయటి ప్రపంచంలో అడుగు పెట్టాను. న్యూయార్క్ నగరం నా స్వస్థలం అయింది. హిందూమతంలో పురోహితులు గృహస్థులుగా ఉంటారు. వారు వివాహం చేసుకుంటారు, జీవనోపాధిలో పని చేస్తారు, అందరు గృహస్థుల లాగానే సంపాదిస్తారు.

నేను 2008 ఉత్తరార్ధంలో రెండుజతల బట్టలతో ఆశ్రమంనుంచి బయటికి వచ్చాను. అప్పుడు ప్రపంచం అంతా విపరీతమయిన ఆర్థిక సంక్షోభంలో ఉన్నది. నా చేతిలో వెయ్యి డాలర్లతోబాటు ఒక 'మాక్ బుక్ ప్రొ' ఉన్నది. ఆ డబ్బు, ల్యాప్టాప్, బాహ్య ప్రపంచంలో అడుగు పెడుతున్న నాకు, ఆశ్రమం ప్రసాదించిన ఉదార ఆత్మీయ సహాయం. నా ప్రాపంచిక సంపద చాలా పరిమితం. నా ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి, అర్థం చేసుకుని ఆచరించటానికి, ఆశ్రమవాసంలో నా గురువు నాకు చాలా బోధనలు, సాధనాలు ప్రసాదించారు. అవే నా శక్తి.

జీవితంలో తర్వాతి అంకం సృష్టించటానికి ఈ సాధనాలు చాలునని నాకు తెలుసు. ఆశ్రమంలో ఉన్నపుడు అవి ఫలితాలు చూపాయి. బయటి ప్రపంచంలో కూడా అవి ఫలిస్తాయని నాకు తెలుసు. ఈ ప్రాచీన బోధనలన్నీ జగమెరిగిన సత్యాలకు

ముడిపడి ఉన్నాయి. నేనుఎక్కడ ఉన్నా, ఏమి చేస్తున్నా ఫర్వాలేదు. అవి నాకే కాదు తెలుసుకొని అర్థం చేసుకున్న వారికెవరికైనా సరే ఎక్కడైనా సరే సర్వదా ఆచరణీయాలే.

నేను సాధువుగా ఉన్నపుడు ఆశ్రమానికి వచ్చినవారి మాటలు తరుచు వింటూ ఉండేవాడిని. "హవాయిలో ప్రశాంతమైన ఆశ్రమంలో ఉంటే, సార్థకమైన ఆనందమయ జీవనం అంత కష్టమేమీ కాదు." ఆ విషయంలో నేను వారితో వాదనకు దిగలేను. ఆశ్రమ జీవనం కఠినమైన సమస్యలమయం. కాని అక్కడి వాతావరణం తోడ్పడుతుంది గనక ఆ బోధనలు ఆచరణలో పెట్టటం సులువు అనటం సత్యదూరం కాదు. ఈ బోధనలు అనుసరించటం వల్ల నాకు కలిగిన అనుభవాలు, ఫలితాలు గమనించిన తర్వాత, ఈ బోధనలు ఆశ్రమం వెలుపల బాహ్యప్రపంచంలో కూడా పనిచేస్తాయని చెప్పటానికి నాకు ఎటువంటి సంశయమూ లేదు.

నేను వ్యవస్థాపక జీవితం కొనసాగించాలని నిశ్చయించుకున్నాను. ఇతర వ్యవస్థాపకులకూ,క్రీడాకారులకూజీవితంలోఇతరవ్యాపకాలలోకొనసాగుతున్నవారికీ సలహాదారు కావటం నా అభిలాష. సార్థకము, ఆనందమయము అయిన జీవనానికి వారు తమ మనసును అర్థంచేసుకుని ఆ మనసు శక్తి ప్రయోగించటం నేర్పాలని నా ఉద్దేశ్యం. కాని ఈ బోధనలు నా వ్యక్తిగత జీవితంలో అమలు పరిచి సఫలత సాధించితేనే నేను సలహాదారుడిగా అర్హుడిని అవుతాను. నా పర్యావరణము, నా జీవనశైలి పూర్తిగా మారిపోయాయి. భర్తగా, తండ్రిగా, వ్యవస్థాపకుడిగా నేను కొత్త కొత్త పద్ధతులు అవలంబించాను. నా క్లయంట్లు పెరుగుతూ, మారుతూ, నేను ఎదుగుతూ ఉన్న కొద్దీ ఈ పద్ధతులకు సాన పెట్టసాగాను.

నేను ఆశ్రమం వదిలి ఇప్పటికి ఒక దశాబ్దం దాటింది. ఈ బోధనలు ఆశ్రమంలో ఎంత చక్కగా పనిచేశాయో బయటి ప్రపంచంలో కూడా అంత చక్కగా పనిచేస్తాయని ద్రుఢంగా చెప్పగలను. తన జీవితంలో ఆదుర్దా తొలిగించు కోవటానికి ఒక ఏడు సంవత్సరాల బాలిక ఈ సూత్రాలను అమలు పరచటం గమనించి నేను మహదానందం పొందాను. అత్యంత సఫలత, విజయాలు సాధించిన వ్యవస్థాపకులూ, క్రీడాకారులూ తమ స్థాయిని పెంచటానికి ఈ సూత్రాలను ప్రయోగించటం నేను గమనించాను. ఈ సూత్రాలు తమ జీవితాలను ఎలా మార్చివేశాయో వివరిస్తూ ప్రపంచం నలుమూలల నుంచీ వచ్చే అనేక ఉత్తరాలు నా తొలి ఊహలను ధ్రువపరిచాయి. ఈ బోధనలు సర్వదా ఫలించాయి. ఇప్పుడూ ఫలిస్తాయి.

ఈ పుస్తకం నా గురువు నేర్పిన పునాది శిక్షణ — ఆయన దగ్గర నేను నేర్చుకున్న బోధనలు, అవగాహన, అందుకు అనువైన సాధనాలు – మీకు తెలియజేస్తుంది. దానికితోడు గత ఒక దశాబ్దకాలంగా నాకోసం, నేను శిక్షణ ఇస్తున్న సంస్థలు, వేలాదిమంది ఇతర వ్యక్తులకోసం నేను కనిపెట్టిన మరి కొన్ని పద్ధతులూ ఇందులో పొందుపరిచి ఉన్నాయి.

నా ఆఖరి క్షణాలలో నేను మీకు ఏదైనా చెప్పదలుచుకుని ఉంటే, ఈ పుస్తకంలో ఉన్నది అదే. ఇదే మీకు నా మహోత్తమమైన బహుమతి. ఈ బోధనలు, సాధనలు మీ జీవితాలని ఎంత మార్చివేస్తాయో నేను మాటలలో చెప్పలేను. ఈ సూత్రాలు ఫలించాలంటే తీవ్రమైన కోరికతో వాటిని నిరంతరం అమలు జరపాలి.

ఈ పుస్తకం నాలుగు భాగాలుగా విభజించి ఉన్నది. ప్రతి భాగానికీ అధ్యాయాలు, పాఠాలు ఉన్నాయి.

మొదటి భాగం కేంద్రీకృతమైన జీవనం ఎందుకు కొనసాగించాలి అన్న ప్రశ్నకు అంకితమై ఉన్నది. ఇది అత్యవసర విషయం. కేంద్రీకృత జీవనం ప్రయోజనం ఏమిటో తెలియపోతే ఈ పుస్తకంలోని సూత్రాలు, సాధనల అభ్యాసం లో ఎవరికీ శ్రద్ధ కలగదు. (ఏకాగ్రత, కేంద్రీకరణ అనేవి పర్యాయపదాలు. ఈ పుస్తకంలో ఈ రెండుపదాలు మార్చి మార్చి వినియోగించాను.). రెండవ భాగంలో మన మనసును గురించి తెలుసుకొవటం మొదలవుతుంది. మనకు ఉన్న అత్యంత ముఖ్యమైన సాధనం అది ఒక్కటే. మన వాస్తవాలను సృష్టించేది అదే. కాని వినియోగదారులకు ఆ విషయంలో ఉపయోగపడే పాఠ్యపుస్తకం లేదు. కేంద్రీకృతమైన జీవనం సాగించాలి అంటే మనసును అర్థం చేసుకోవటమే పునాది. మనమనసును అధీనం చెసుకోవాలి అంటే, ఏకాగ్రత అలవరుచుకోవాలి, సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇవి ఎలా సాధించాలో మూడవభాగం చెబుతుంది. జీవితంలో అనుదినమూ ఎదురయ్యే సవాళ్ళు – భయము, చింత, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి – అధిగమించి మీ వృత్తి,

కళామయ, క్రీడా జీవితంలో, మీ ఉత్పాదన, ఆయారంగాలలో మీ సామర్థ్యము ఎలా పెంపొందించు కోవాలో నాలుగో భాగం వివరిస్తుంది. ఈ బోధనలు అమలు పరచటంవల్ల మీ మనసు ఎలా ఆరోగ్యం పొందుతుందో వివరిస్తాను. అంతేకాదు, వర్తమానంలో జీవించి, జీవితాన్ని నిజంగా అనుభూతి చెందటానికి సాయం చేస్తాను.

ఈ పుస్తకంలో, మిమ్మల్ని సాధనాలతో హోరెత్తించటం, నా లక్ష్యం కాదు. మన జీవితంలో అనేక సాధనాలు అనవసరమని నా ద్రుఢనమ్మకం. మనలను లక్ష్యానికి చేరవేసే కొద్ది సాధనాలు చాలునని నా ద్రుఢవిశ్వాసం. ఈ సాధనాలు సరిగా అర్థంచెసుకొని, నిరంతరము సాధన చెయ్యాలి.

ఈ పుస్తకంలో మీకు గారడీలు, అడ్డదారులు, చవకబారు సరుకు కనబడవు. నిర్దిష్టమైన గమ్యంతో అడుగడుగునా ఎలా నడవాలో చెబుతూ లక్ష్యం దిశగా నడిపించే సాధన మీకు దర్శనం ఇస్తుంది. ఇది కేవలం ఒక మానసికవ్యాయామం కాదు. దానివల్ల మీకు లభించే ఫలితాలు ముఖ్యం. కనుకనే నేను ఒక లక్ష్యశుద్ధిగల జీవనం కొనసాగిస్తాను.

ఏకాగ్రం చేసే శక్తి నాకు చెప్పసాధ్యంకాని అవకాశాలను చూపింది. ఊహించటానికి అలవిగాని జీవితాన్ని నాకు ప్రసాదించింది. చిత్తశుద్ధి ప్రసాదించే

వరాలలో అంశనుమాత్రమే ఈ పేజీలలో మీకు చూపటానికి నా ప్రయత్నం.

ఈ బోధనలు జాగ్రత్తగా చదవండి. వాటిని అర్ధం చేసుకోవటానికి శ్రమపడండి. వాటిని మీ జీవితంలో అమలు జరపటానికి పట్టువదలకుండా ప్రయత్నం చెయ్యండి. మీరు నిజంగా మీ జీవితాన్ని మార్చుకోదలుచుకుంటే, ఈ బోధనలు అమలు జరిపితే ఈ బోధనలు మీ జీవితాన్ని మార్చివేస్తాయి. పరివర్తనకు మీ కోరిక ద్రుఢంగా లేకపోత్తే, ఈ పుస్తకంలో అంశాలు నిష్ప్రయోజనం.

ఈ పుస్తకంలో విషయాలు పూర్తిగా అర్ధం చేసుకొని. మానసిక జాగృతి అధీనం చెసుకోగలిగి, అప్పుడు మీరు నాకు ధన్యవాదాలు చెప్పదలిస్తే అదే మీరు నాక్కు అన్నిటినీమించి ఇచ్చే బహుమతి. ఈ పుస్తకం అధ్యయనానికి శ్రీకారం చుట్టేటపుడు మీరు మీ ప్రయాణంలో తొలిఅడుగు పెట్టబోతున్నారనే భావంతో బయలుదేరాలని నా కోరిక. అంటే మీకు ఏమీ తెలియదు. మీరు నేర్చుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఉత్సాహంతో ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

మొదటి భాగం

ఆనందమయ సార్ధక జీవనం

అధ్యాయం 1

ఏకాగ్రమైన మనస్తత్వానికి పునాదులు

Scanned with OKEN Scanner

పాఠం 1.1

సార్ధకత మీద ఏకాగ్రమయిన జీవనం

> మీరు ఎవరు, మీ మార్గం ఏమిటి, దాని గమ్యం ఏమిటి
> అని తెలుసుకోవటంకంటే ముఖ్యమయినది మరేమీ లేదు.
>
> – *గురుదేవులు*

శీతాకాలం సాయంత్రం. చలిగా ఉన్నది. గాలి వీస్తున్నది. మేము మారెస్టారెంట్ దిశగా త్వరత్వరగా నడుస్తున్నాం. జర్మనీలో ఇది నా అభిమాన నగరం. ఈ ప్రాచీన బవేరియన్ నగరంలో నడవటం అంటే నాకు చాలాఇష్టం. అయినా మొదట ఈ చలినుంచి బయట పడాలని నా ఆత్రుత. మా గమ్యం చేరుకోవటానికి ఎంతోసేపు పట్టలేదు. విచిత్ర మయిన ఆ రెస్టారెంట్ వెచ్చదనం, పొందికగా అమర్చిన చెక్క నేల, హార్దిక స్వాగతం పలికాయి. మేము మూలనున్న బల్లదగ్గరికి నడిచాం. మా శీతాకాలం దినుసులు కుర్చీలకు తగిలించాము. వైన్ ఆర్డర్ చేశాం. అంతకు మునుపు నడుస్తున్న మా సంభాషణ కొనసాగించాము.

నేను నా ప్రియమిత్రులలో ఒకరైన మార్టినెజ్ తో ఆ సాయంత్రం గడుపుతున్నాను. ఆయన ఒక జర్మన్ వ్యవస్థాపకులు. నేను ఆయనను సంవత్సరాల తరబడిగా ఎరుగుదును. ఆయన తన వైన్ గ్లాస్ తీసుకొని ఒక గుక్క చప్పరించి మళ్ళీ టేబుల్ మీద పెట్టారు. అప్పుడు ఆయన "జీవిత ధ్యేయం తెలుసుకోవటమే చాలా ముఖ్యమనీ, అత్యవసరమనీ చెబుతూ ఉంటారుగదా! మరి ఎప్పుడూ మనసును గురించీ, ఏకాగ్రతనుగురించీ మాట్లాడుతూ ఉంటారెందుకూ? జీవిత ధ్యేయం ఎలా కనుక్కోవాలో చెప్పటంతో ఎందుకు మొదలు పెట్టరు?"

నేను జవాబుచెప్పటానికి ముందుకు వంగినప్పుడు, ఆ కొయ్యకుర్చీ కిర్రుమన్నది. "మన జీవిత ధ్యేయం కనుక్కునేది మనసుతోనే కదా! కనుక, మనసును గురించి మనకు తగినంత అవగాహన ఉండాలి, దానిమీద ఆధిపత్యం కలగాలి. దానికితోడు మనసును ఏకాగ్రం చెయ్యగల సామర్థ్యం ఉండాలి. అప్పుడే మనం నిలకడగా ఆత్మావలోకనం చెయ్యగలుగుతాము, మన జీవిత ధ్యేయాన్నిగూర్చి ఒక స్థిరమైన అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకో గలుగుతాం. కనుక, జీవిత ధ్యేయంతో మొదలు పెట్టాలి అని అనిపించినా, పరిస్థితి అది కాదు."

నేను చెప్పసాగాను, "జీవితంలో వారికి కావలసిందేమిటని అడిగినప్పుడు, జనం సాధారణంగా 'సంతోషంగా ఉండటం' అని పలువిధాలుగా చెప్తారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో తరుచూ 'మీరు సంతోషంగా ఉండటమే మాకు కావలసింది' అనటం మీరు వినే ఉంటారు. వెంటాడ వలసింది సంతోషం కాదు. ప్రజల జీవనశైలి వారికి స్వతస్సిద్ధంగా ఆనందం కలిగించాలి. అదే సరయిన జీవనశైలి. ఆ జీవనశైలినే వారు అనుసరించాలి. ఉదాహరణకు, జర్మనీలో నా అభిమాన నగరంలో నా ప్రియమిత్రులతో కలిసి వైన్ సేవిస్తున్నాను. నాకు చాలా ఆనందంగా ఉన్నది. కనుక జర్మనీలో మంచి మిత్రులతో కలిసి వైన్ సేవించటం కీలకం."

మార్టినేజ్ నవ్వుతూ "అందుకు నా అభినందనలు" అన్నారు.

"చియర్స్" నవ్వులతో మేము గ్లాసులు తాకించాము.

లోపల వెచ్చగానే ఉన్నది. కానీ కిటికీ పక్కనే కూర్చుని ఉన్న నాకు గాజు కిటికీలో నుంచి తోసుకు రావటానికి చలి సతమతమవుతున్నట్లు తోచింది. "ఆ ప్రక్రియ ఒక క్రమంలో జరుగుతుంది." నేను అన్నాను," జీవిత ధ్యేయం కనుక్కోవటానికి మనసు పనిచేసే విధానం తెలుసుకోవటం, మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యగల సమర్థత అవసరం. మన ధ్యేయం మనకు అవసరమైన విషయాలు నిర్వచిస్తుంది. మనకు అవసరమైన విషయాలు మన జీవనశైలి నిర్వచిస్తాయి. మన ధ్యేయానికి అనుగుణంగా జీవించటం వల్ల కలిగే గౌణఫలమే ఆనందం.

"మీరు మానస అవగాహనతో, ఏకాగ్రత నేర్చుకోవటంతో ఎందుకు ఆరంభిస్తారో, మీరు చెప్పిన తర్వాత, ఇప్పుడు అర్థమయింది." మార్టిన్ అన్నారు.

"మనం ధ్యేయంమీద ఏకాగ్రమయిన జీవనం కొనసాగిస్తే, మన జీవితం సఫల మవుతుంది."

మనసును అవగాహన చేసుకుని, దానిని ప్రయోగించటానికి, అచంచలమైన ఏకాగ్రత శక్తిని అవగాహన చేసుకొని ప్రయోగించటానికి అవసరమైన బోధనలు, సాధనాలు ఈ పుస్తకం తెలియ జెపుతుంది. మీ మనసును, దానిని ఏకాగ్రంచేసి, అర్థం చేసుకోవటం ద్వారా మీ జీవిత ధ్యేయాన్ని దర్శించ గలుగుతారు. అప్పుడుమీకు

జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాలు ఏవో తెలుసుకొని వాటిని అనుసరించ గలుగుతారు. సార్ధకమైన ఆనందమయజీవనానికి బాట అదే. వర్తమానంలో జీవించటానికి ఈ బోధనలు ఎలా వినియోగించాలో, మన మనసును కలచివేసే చింత, భయం, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి వంటి అనేక రుగ్మతలు ఎలా నయంచెయ్యాలో, రాబోయే అధ్యాయాలలో నేర్చుకుంటాం.

మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోవటానికి మీకు ఒక్కొక్క అడుగువేసి నేర్చుకునే పద్ధతి చెబుతాను. అప్పుడు మీరు మీ మనసును నియంత్రించి, చెప్పినట్లు నడిపించ గలుగుతారు. మనసును ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఎలాగో నేర్చుకుంటారు. దానికితోడు, మనసును నియంత్రించి ఏకాగ్రం చేయటానికి అవసరమైన సాధనలు చెబుతాను. ఈ సాధనలు చాలా సరళం, ఆచరణాత్మకాలు, అత్యంత ప్రభావం కలిగిస్తాయి. జీవితంలో మీరు సాధించదలచిన లక్ష్యాలు వెంటాడుతూ, పురోగమించటానికి ఈ సాధనలు నిత్యమూ క్రమబద్ధంగా ప్రయోగించటం సులువుగా నేర్చుకుంటారు. ఈ పుస్తకం చదవటం పూర్తిచేసేసరికి ఈ సాధనలు ప్రయోగించటంలో నిష్ణాతులు అవుతారని ఆశించకండి. ఈ సాధనలు ఎలా పనిచేస్తాయో సమగ్రమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. దైనందిన జీవితంలో వాటిని అమలు పరిచే విధానం ఆచరణాత్మకంగా తెలుస్తుంది. మీకు కలిగే ప్రతిఫలం రాబోయే వారాలు, నెలలలో మీరు ఈ సాధనలు ఎంత నిలకడగా ప్రయోగిస్తారు అనే దానిని బట్టి ఉంటుంది. మీరు వాటిని నిలకడగా ఆచరించి అమలు పరిస్తే, మీ ఆలోచనావిధానం, మీ అలవాట్లు మారుతాయి. అప్పుడు మీ జీవనశైలి మారిపోతుంది.

ఏకాగ్రత మానవజాతికి మహోన్నతవరం. మనిషి ప్రయత్నానికి, సఫలతకు మూలాధారం అదే. మనిషి జీవితంలో లక్ష్యాలు సిద్ధించేది ఏకాగ్రతాశక్తి వలననే. అందరూ ఏదో ఒక విధంగా ఆనందము, సంతృప్తి, జ్ఞానోదయము,లేదా అటువంటి ఉన్నత అనుభూతులు అనుభవించాలనే ఆశిస్తారు. కానీ వాటిని ఎలాసాధించాలో వారికి తెలియదు. వారు కోరుకున్న జీవితం సాధించటానికి వారికి కావలసింది ఏకాగ్రతేనని వారికి ఎవరూ, ఎన్నడూ చెప్పలేదు. అంతేకాక, వారి కలలు పండించుకోవటానికి అవసరమైన ఏకాగ్రశక్తి ఎలా నియంత్రణలోకి తీసుకు రావాలో, ఆశయసిద్ధికి ఎలా ప్రయోగించాలో ఎవరూ చెప్పలేదు.

ఇప్పుడు “నా జీవనం ఏకాగ్రమై ఉండాలా?” అన్న ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. “అక్కర లేదు.” అని నా సమాధానం. మీ జీవనం ఏకాగ్రమై ఉండవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రమూ లేదు. ఏకాగ్ర జీవనం మీ ఇష్టాయిష్టాలనుబట్టి ఉంటుంది. అది మనకు కావాలా వద్దా అనేది మన ఇష్టం. ఇది మీ జీవితం. అది ఎలా జీవిస్తారనేది మీ

ఇష్టం. మీ నిర్ణయం. కాకపోతే, ఏకాగ్రమైన జీవనం జీవితాన్ని సఫలం చేయటానికి తోడ్పడుతుంది.

మీరు ఈ పుస్తకం చదవటానికి ఒక కారణం ఉండి ఉంటుంది. ఏకాగ్రమైన జీవనం, లేదా ధ్యేయంతో కూడిన ఏకాగ్ర జీవనం మీ జీవితానికి నాణ్యత ప్రసాదిస్తుందని, జీవితాన్ని సార్ధకం చేస్తుందనీ మీ అంతరంగం చెబుతున్నది.

ఏకాగ్ర జీవనానికి, ధ్యేయంమీద ఏకాగ్రమైన జీవనానికి తేడా ఏమిటి? ఏకాగ్ర జీవనంలో మీరు ఎవరితో వ్యవహరిస్తున్నా, ఏపని చేస్తున్నా పరిపూర్ణ శ్రద్ధతో చేస్తారు. మీ అనుభవాలన్నిటినీ పూర్తిగా అనుభూతి చెందుతారు. సంపూర్ణ జాగృతిలో ఉంటారు. ఆ సమావేశాలలో, అనుభవాలలో మహత్తరమైన ధ్యేయం ఏదీ లేకపోవచ్చు. ధ్యేయం మీద ఏకాగ్రమైన జీవనంలో మీ ధ్యేయం మీ ప్రాధాన్యతలు నిర్ణయిస్తుంది. మీ ప్రాధాన్యతలు మీ ధ్యేయాన్ని నడిపిస్తాయి. మీ జీవనం ఉద్దేశ పూర్వకంగా సాగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ నిర్ణయాలు మీ ధ్యేయాన్ననుసరించి వివేచనామయంగా ఉంటాయి. ఎవరితో కాలక్షేపం చేస్తారు, ఏయే విషయాలలో కాలం గడుపుతారు, ఎటువంటి సంగీతం వింటారు, ఎటువంటి పుస్తకాలు చదువుతారు, ఎటువంటి ప్రదర్శనలు చూస్తారు, ఎటువంటి ఆహారం తింటారు వగైరా. మీరు ఎవరితో ఉన్నా, ఏ పని చేస్తున్నా సంపూర్ణ ధ్యాసతో చేస్తారు. ఆ ఎవరు, ఏమిటి అనేవి ఉద్దేశ్య పూర్వకంగా ఎంచుకుంటారు.

ఏతావాతా మీ ఏకాగ్రజీవనానికీ, ధ్యేయంతో కూడిన ఏకాగ్ర జీవనానికీ తోడ్పడటమే ఈపుస్తక లక్ష్యం.

పాఠం 1.2

సారథ్యం వహించండి

జీవితంలో దేనిమీద దృష్టి సారిస్తామనేది మన ఇష్టం. ఈ ఇష్టాయిష్టాలు అంత సులువు కాదు. ఎప్పుడూ కాకపోయినా కొన్ని సమయాల్లో అది అత్యంత క్లిష్ట సమస్య. కానీ ఆ ఎంపిక మన చేతిలో ఉన్నది.

నేను మా గురువు గారి ఆశ్రమంలో నివసిస్తున్నపుడు మారిషస్ ద్వీపంనుంచి వచ్చిన ఒక వ్యక్తిని కలిశాను. ఆయన ఎప్పుడూ నవ్వుతూనే ఉండేవారు. ఆయన ఆశ్రమంలో కేవలం తాత్కాలికంగా ఉన్నారు. అప్పుడే నాకు ఆయనను గురించి తెలిసింది. ఒకనాడు ఆయనను “మీరు ఎప్పుడూ నవ్వుతూనేఉంటారు, ఎందుకని?” అని అడిగాను.

ఆయన నన్ను చూస్తూ “మా నాన్న నా చిన్నతనంలోనే పోయారు. నన్ను, నా సహోదరులను పెంచవలసిన బాధ్యత పూర్తిగా మా అమ్మమీద పడింది. మేము చాలా పేదవాళ్ళం. ప్రతిరోజూ ఉదయం మా అమ్మ మమ్మల్ని అందరినీ నిద్రలేపి ఒక వరుసలో నుంచోబెట్టేది. ఆ తర్వాత ఐదు నిమిషాలపాటు మా అందరిచేతా నవ్వించేది. మా దినచర్య అలా మొదలయ్యేది.”

ఆ కథ నా జీవితం మీద ఎంత ప్రభావంచూపిందో చెప్పలేను. భర్తను కోల్పోయి పిల్లల పెంపకం బాధ్యత అంతా నెత్తిమీద పడిన తరుణంలో తన దినచర్య ఎలా ఆరంభం కావాలో ఈ స్త్రీ నిర్ణయించుకున్నారు. తన బిడ్డలు దేనిమీద ఏకాగ్రం చెయ్యాలో ఆమె నిర్ణయించారు. వారి లేతమనసులమీద తెల్లవారగానే మొదట ఏమి ముద్రించాలో ఆమె నిర్ణయించారు. ఆమె చర్యలు ప్రపంచంలో సగం దూరం అధిగమించి తన కుమారుడిద్వారా సజీవ ఉదారణగా ఒక పుస్తకంలో కథితం అవుతాయని ఆమెకు కలలోకూడా తెలియదు!

నెల్సన్ మండేలా ఇరవై ఏడు సంవత్సరాలు జైలులో గడిపారు. జైలునుంచి విడుదల అయిన తర్వాత ఆయన జాతివిచక్షణ అనుసరించే దక్షిణ ఆఫ్రికా ప్రభుత్వాన్ని కూలదోసి ఆ దేశానికి అధ్యక్షులు అయ్యారు. జైలులో ఉండికూడా తను ఏ విషయం మీద ఏకాగ్రం చెయ్య దలుచుకున్నారో ప్రయోగాత్మకంగాచెప్పే పెద్ద ఉదాహరణ.

ఇక్కడ ఇద్దరు వ్యక్తులు తమమనసును స్వాధీనంచేసుకుని మనసు ఏ విషయం మీద ఏకాగ్రం చెయ్యాలో నిర్ణయించుకున్నారనటానికి రెండు ఉదాహరణలు. మనం ఏ విషయం మీద మనసు కేంద్రీకరించదలిచామో దాన్ని గాలికి వదిలివెయ్య కూడదు. అందువల్ల ఫలితం దారుణంగా ఉంటుంది. మనం ఏ విషయంమీద మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యదలుచుకున్నామో అది మన అధీనంలో ఉండాలి. ఆ విషయం మన మనసుకు విడిచిపెట్ట కూడదు. ఎందుకంటే మనకు ఏది శ్రేయస్కరమో, ఏది కాదో నిర్ణయించే శక్తి మనమనసుకు లేదు.

నాకు ఏది శ్రేయస్కరమో నా మనసుకు తెలిసి ఉంటే నేను పరిపూర్ణవ్యక్తిగా ఉండేవాడిని. అలా తెలిసి ఉంటే నేను ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ చేతికి తీసుకున్న ప్రతిసారీ “ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ మూడు తిని ఆ తర్వాత ఈ సలాడ్ తిను. అది ఒంటికి మంచిది.” అని చెప్పేది. కానీ నా మనసు అలా చెప్పదు. నా మనసు “ఆ కానియ్, ఆ గిన్నెడు ఫ్రైస్ లాగించెయ్. దానిమీద అదనంగా మరికొంచెం కెచప్ వేసుకో. అప్పుడు ఇంకా బాగుంటుంది.” అని చెప్పి “వాటితోబాటు ఉల్లిపాయ చక్రాలుకూడా లాగించు,” అని జోడించుతుంది.

మీకు ఏది మంచిదో, ఏది కాదో మీమనసుకు తెలియదు. మీరు చెబితేనే ఆ రెండిటి మధ్య వ్యత్యాసం దానికి తెలుస్తుంది. మీ ఒంటికి, మనసుకు, ఉద్వేగాలకు, ఆధ్యాత్మికంగా ఏది శ్రేయస్కరమో చెప్పి మనసుకు శిక్షణ ఇస్తే, అప్పుడు అది సరయిన వాటిని ఎంచుకోవటంలో సాయపడుతుంది.

ధూమపానం ఒంటికి మంచిది అని ప్రజలకు చెప్పిన కాలం కూడా ఉన్నది. అది వారు నమ్మారు. ధూమపానం మంచిది అని వారి మనసుకు చెప్పుకున్నారు. ధూమపానంచేసి చావు కొనితెచ్చుకున్నారు. ధూమపానం అనారోగ్యకరమని మనసుకు తెలిసి ఉంటే, “మూర్ఖుడా, ధూమపానం నీ ప్రాణం తీస్తుంది. అది ఆపు. లేకపోతే నువ్వు ఇద్దరిని చంపుతావు.” అని చెప్పి ఉండేది. కానీ మనసు అలా చెప్పలేదు. మీరు మనసుకు సరయిన సమాచారం ఇవ్వకపోతే, అది మీకు సరయిన దారి చూపలేదు.

ఇప్పుడు ఇంకొకటి చెప్పాలి. మంచీ చెడూ తెలిసిన భాగం మనసులో ఇంకొకటి ఉన్నది. దానిని అధిచేతన అంటారు.

మనసు – మూడు స్థాయిలు

మనసును సక్రమంగా అర్థం చేసుకోవాలంటే దానిని మూడు స్థాయిలలో దర్శించాలి. ఇక్కడ మనసుయొక్క ఆ మూడు స్థాయిలను గురించి పూర్తిగా వివరించ బోవటం లేదు. కానీ అవసరమైనవిషయాలు మీకు సరళంగా, క్లుప్తంగా చెప్తాను. ఈ పుస్తకం అంతటా నేను చెప్పబోయే అంశాలకు అది తోడ్పడుతుంది.

మనసు యొక్క ఈ మూడు స్థాయిలు చేతన, ఉపచేతన, అధిచేతన అని చెప్పవచ్చు. ఇది బాగా అర్థంచేసుకోవటానికి మనసును ఒక మూడంతస్థుల భవనంగా ఊహించండి. అక్కడ చేతన నేలమీద ఉన్న అంతస్థు. ఉపచేతన మధ్యన ఉన్న అంతస్థు. అధిచేతన పై అంతస్థు. మనసులో ఉన్న ఈ మూడు అంతస్థుల లక్షణాలు ఏమిటో పరిశీలించుదాం.

చేతనా మానసం బహిరంగ మానసం. అది మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంవైపు తిరిగి ఉంటుంది. మన పంచేంద్రియాలకు కట్టుబడి ఉంటుంది. అది మనలోఉన్న సహజజ్ఞానం. అందుకే నేను దానిని సహజ చేతన అంటాను. ఉదాహరణకు అది మన ఆకలి దప్పులు, అభిప్రాయాలూ, కదలికలు, సృష్టి కార్యము, అనాలోచిత కార్యాలు వగైరా పాలిస్తుంది.

ఉపచేతన మన వివేచనామయ మానసం. వివరణాత్మక ఆలోచనకూ, తర్కానికీ, అది సింహాసనం. కంప్యూటర్ భాషలో మన ఉపచేతన మన 'హార్డ్ డ్రైవ్' అని కూడాచెప్పవచ్చు. చేతన అనుభవాలన్నిటినీ అది రికార్డ్ చేసి ఉంచుతుంది. ఆవిషయాలన్నీ గుర్తు ఉంటాయా లేదా అన్నది వేరే విషయం. మన అభిప్రాయాలూ, అలవాట్లూ అది భద్రపరిచి ఉంచుతుంది. అంతేకాక, మన అసంకల్పిత ప్రక్రియలన్నిటినీ అది నియంత్రించుతుంది.

గురుదేవులు చెప్పినట్లు అధిచేతన "జ్యోతిర్మానసం. సర్వమూ ఎరిగిన ఆత్మజ్ఞానం." ప్రగాఢ స్థాయిలో అధిచేతనను ఆధ్యాత్మికచైతన్యం లేదా అద్వితీయ చైతన్యం అని కూడా చెప్పవచ్చు. సృజనాత్మకతకు, సహజజ్ఞానానికి, ప్రగాఢ ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలకూ ఇంకా ఎన్నిటికో ఈ అధిచేతన మూలాధారం.

మనసుయొక్క ఈ మూడుస్థాయిలనూ మూడంతస్థుల భవనంగా దర్శించి, మనం ఈ నిర్ధారణ చేయవచ్చు. ఉపచేతనకు ఏదైనానచ్చచెప్పాలంటే మనం చేతనలోనుంచి వెళ్ళాలి (రెండో అంతస్థుకు వెళ్ళాలంటే మొదటి అంతస్థులోనుంచే

వెళ్ళాలి గదా!). అధిచేతననుంచి వచ్చే సహజజ్ఞానం చేతనకు చేరుకోవాలంటే, ఉపచేతనలో నుంచి వెళ్ళాలి. చిందరవందరగా ఉన్న ఉపచేతనలో ప్రవేశించి సహజజ్ఞానం బయటపడటం కష్టం.

మీకు ఏది మంచిదో, ఏది కాదో మానసంలోని ఈ మూడు స్థాయిలలో అధిచేతనకు మాత్రమే తెలుసు. ఆత్మజ్ఞానం సంపూర్ణంగా ఎరిగిన మానసం అదే. దాదాపు మనుషులందరూ చేతన, ఉపచేతనల సహాయ సహకారాలతో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. సహజజ్ఞానం అప్పుడప్పుడు అధిచేతననుంచి దిగుబడి అవుతూ ఉంటుంది. ఇక్కడ అదే సమస్య.

తగిన శిక్షణ ఉంటే తప్ప, మీకు ఏది శ్రేయస్కరమో, ఉపచేతనకు తెలియదు. ఉపచేతనకు శిక్షణ ఇవ్వాలంటే మీకు దానిని గురించిపూర్తి అవగాహన, నియంత్రణ అవసరం. అప్పుడు మీరు సవ్యమైన సమాచారం సేకరించాలి. దానిని పూర్తిగా అవగతం చేసుకోవాలి. అప్పుడు మీకు ఏమి కావాలో నిర్ధారణ చేయాలి. ఆ నిర్ధారణలు ఒక క్రమంలో ఉపచేతనలో స్థాపించాలి. అప్పుడు ఉపచేతన ఆ నిర్ధారణలు వినియోగించి మీకు దారి చూపుతుంది. అప్పుడే ఉపచేతన మీకు అమూల్యమయిన సాధనం అవుతుంది. స్పష్టమైన ఉపచేతన అధిచేతనతో సామరస్యంగా పనిచేస్తే అంతులేని శక్తిమీ సొంతం అవుతుంది.

ఈనాటి ప్రపంచంలో మనలను సునామిలాగా దాడిచేస్తున్న సమాచారం మన ఉపచేతన రూపురేఖలనే చిందరవందర చేస్తుంది. ఆ అతిసమాచారంవల్ల అజీర్తి చేసి ఉపచేతన క్రమక్రమంగా చచ్చిపోతుంది. దానితో నిర్ణయాలు చేయటంలో అసమర్ధత, గందరగోళం, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి మొదలైన వాటికి గురి అవుతుంది. అతి ఆకలితో ఉన్న వ్యక్తి ఆదరబాదరా అన్నం తినేవేగాన్ని మించిన వేగంతో మనం సమాచారం కబళిస్తాం. ఆ సమాచారం హరించుకోవటానికి గాని, తద్వారా నిర్ధారణలు చేయటానికిగాని మనకు తీరిక, ఓపిక శూన్యం. ఈ కార్యక్రమం ఉపచేతనను నిర్వీర్యం చేస్తుంది. రానురాను నిర్ణయాలు చేయలేని వారి సంఖ్య పెరిగి పోతున్నది. జీవితంలో తమకు ఏమి కావాలో కూడా వారికి తెలియదు.

మీ జాగృతి రోజులో ఏ క్షణంలోనైనా సరే పైనచెప్పిన మూడు స్థాయిలలో ఏదో ఒకదానిలో పనిచేస్తూ ఉంటుంది (జాగృతిని గురించి మూడవ అధ్యాయంలో నేర్చుకుంటాము). మీ చర్యలు, జీవిత అనుభవాలకు మీ ప్రతిస్పందన మీ జాగృతి స్థాయి ననుసరించి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా, మీ జాగృతి మీ మనసులో ఎక్కడ తిరుగాడుతున్నది అనేది మీ అధీనంలో ఉండాలి.

జీవితానికి రౌతుగా ఉన్నపుడు అది ఎటుపోతున్నది అనేవిషయం పరిసరాలకు, దేవుడు దయదలిచి ఈ ప్రపంచానికి వదిలి వెయ్యకూడదు. "ఈ విశాల విశ్వం నాకు దారి చూపుతుంది." అనే వారందరికీ ఒక విషయం చెప్తాను. బుధుడు, ప్లూటో, యురేనస్, మిగతా గ్రహాలు మీ జీవిత సమస్యలను పరిష్కరించటానికి అక్కడ కూర్చోలేదు. మీ మనసే అందుకు సాధనం. దానికి మీరే అధిపతులు. అది ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోండి. మీరు కలలుగనే జీవితం సృష్టించటానికి దానిని ఏకాగ్రం చెయ్యండి.

ఈ బోధనలు మీరు జీవితంలో ఎంత శీఘ్రంగా నేర్చుకుంటే వాటిని మీ జీవితంలో అమలు పరచటానికి, ఆ ఫలితాలు పొందటానికి అంత ఎక్కువ సమయం మీ చేతికి దొరుకుతుంది. మీ జీవితం మరొక దశాబ్దం మాత్రమే మిగిలి ఉన్నా, ఆ దశాబ్దం కాలం అత్యద్భుతంగా జీవించటానికి ఈ బోధనలు ప్రయోగించవచ్చు. ఇది మీకు మీరే ఇచ్చుకోగలిగిన మహోత్తమ పురస్కారం. ఎదుటివారికి కూడా ఇవ్వగలిగిన ఘనమైన పురస్కారం. మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకొని ఉత్తములుగా మారినపుడు మీతో కలిసి ఉన్నవారందరినీ కూడా ఉద్ధరించ గలరు.

నేను ఆశ్రమంలో చేరిన తర్వాత కొన్నినెలల పాటు మా కుటుంబంలో ఎవరితోనూ మాట్లాడలేదు. అప్పుడు నాకు కలిగిన విచారం నాకు ఇంకా జ్ఞాపకం. వాళ్ళు లేని లోటు నాకు తెలుస్తున్నది. సాధువుగా జీవిస్తున్న నాకు ఆశ్రమ సంప్రదాయం ప్రకారం అంతకు పూర్వం తెలిసిన వ్యక్తులతో సంపర్కం ఉండకూడదు అని నియమం. నా అనుభూతి చెప్పుకోవటానికి ఒకనాడు నేను గురుదేవుల కార్యాలయానికి వెళ్ళాను.

నేను వారితో "గురుదేవా, నాకు నిజంగా దిగులు వేస్తున్నది. నా కుటుంబం లేని లోటు అనుభూతి చెందుతున్నాను. నా మిత్రులు, బంధువులు లేని లోటు ఫీల్ అవుతున్నాను. ఈ ఆశ్రమంలో ఉండటం స్వార్థమని కొన్నిసార్లు అనిపిస్తుంది. నేను వారందరికీ ఏవిధంగానూ సహాయం చేయలేక పోతున్నాను."

ఆయన ఎప్పటిలాగానే నేను చెప్పినదంతా చాలా శ్రద్ధగా విన్నారు. ఆ తర్వాత ఆయన చాలా ఆసక్తికరమైన పని చేశారు. తన డెస్క్ మీద ఉన్న ఒక బాక్స్ లో నుంచి ఒక టిష్యూపేపర్ బయటికి తీశారు. అది బల్లమీద చదునుగా పరిచారు. అప్పుడు "ఇక్కడ నువ్వు మధ్యలో ఉన్నావు. మీ నాన్న ఈ మూల ఉన్నారు. మీ అమ్మ ఈ మూలన ఉన్నారు. మీ సోదరులు ఆ మూలన ఉన్నారు. మీ మరొక సోదరుడు ఈ మూలన ఉన్నారు."

అప్పుడు ఆయన ఆ టిష్యూ మధ్యన వేళ్ళు ఉంచి టిష్యూ పైకి ఎత్తసాగారు. "నువ్వు మధ్యలో ఉన్నావు. నువ్వు పైకి లేస్తూ ఉంటే మిగిలిన వారందరికీ ఏమి చేస్తున్నావో చూడు. మిగిలిన వారిన అందరినీ కూడా పైకి తీసుకు వస్తున్నావు." ఆయన

టిష్యూ మధ్యన పట్టుకొని ఎత్తుతూ ఉంటే టిష్యూ నాలుగు అంచులు కూడా డెస్క్ నుంచి పైకి లేచాయి.

ఆయన చెప్పసాగారు. "నీ జీవితంలో ఉన్నవారందరితోనూ శక్తి రూపంలో నీకు బంధం ఉన్నది. నిన్ను నువ్వు ఉద్ధరించుకుంటే, వారందరినీకూడా ఉద్ధరిస్తావు. కనుక నీ అభివృద్ధికోసం సమయం వెచ్చించటం స్వార్ధం కాదు."

ఆ పాఠం చాలా సరళం. కానీ నాకు మాత్రం ప్రగాధమైన పాఠం. నన్ను మెరుగుపరుచు కోవటంలో చేసే కృషి నా జీవితాన్నేకాక నా చుట్టూ ఉన్నవారందరి జీవితాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని అది నా మనసులో చెరగని ముద్రవేసింది.

ఈ జీవితం మీది. కనుక మీరేదానిని అదుపులోకి తీసుకోని అత్యుత్తమ రీతిలో జీవించాలి. అది సాధించటానికి ఈ పుస్తకంలో అంతర్దృష్టి, సాధనాలు, అభ్యాసాలు, మౌలిక బోధనలు పొందుపరిచి ఉన్నాయి.

పాఠం 1.3

కోరిక – జీవితంలో మహోన్నత శక్తి

తరగని కోరిక లేకుండా ఏదీ సాధ్యం కాదు.

ఇరవయ్యో శతాబ్దపు మార్మికులు నెపోలియన్ హిల్ తన రచన 'థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్' లో "నిత్యమూ మేలైన కొత్తవస్తువుల గిరాకీ వెనక ప్రతి ఒక్కరికీ విజయానికి అవసరమైన లక్షణం ఒకటి ఉన్నది. అదే నిర్దిష్టమైన ధ్యేయం. తన కోరిక ఏమిటి అనే జ్ఞానం, ఆ కోరిక తీరేదాకా తీరని, ఆరని దాహం."

మీకు ఏమికావాలో తెలుసుకోవటం, అది సాధించే తృష్ణ, అందుకు ఏకాగ్రమైన జీవనం మీ కోరిక అని మీకు స్పష్టంగా తెలిస్తే, ఆ కోరిక ఎంత దృఢమైనది, అన్నది తర్వాతి ప్రశ్న. ఈ కోరిక అందరిలోనూ తగినంత తీక్షణంగాను, దృఢంగాను ఉండదు. వారు ఏకాగ్రమైన జీవనం సాగించలేక పోవటానికి కారణం ఆ కోరిక తీక్షణంగా లేకపోవటమే. మనం చేసే ప్రతి ఒక్క పనికీ ఇది వర్తిస్తుంది.

రైట్ సోదరులు గాలిలో ఎగరాలని ఆశించారు. ఎడిసన్ తన స్వశక్తితో రాత్రికి వెలుగు నివ్వాలని కలగన్నారు. హిల్లరీ, నార్గే ఎవరెస్ట్ అధిరోహించాలని నిశ్చయించారు. రోసా పార్క్స సమాన హక్కులు కోరారు. గాంధీ అహింస ద్వారా స్వాతంత్ర్యం కోరారు. వారు కోరింది సాధించేవారకూ పట్టు వదలని విక్రమార్కుల సంఖ్య చరిత్రలో అనంతం. ఆర్పటానికి అలవికాని కోరిక ప్రతిపక్షాన్ని నేలమట్టం చేస్తుంది, ఎటువంటి అవరోధాన్నయినా సరే అధిగమిస్తుంది. అది కడుపు ఉబ్బరపు విమర్శకులనోళ్ళు, నమ్మని వారి నోళ్ళు మూయిస్తుంది. అది అన్ని అవాంతరాల కళ్ళూ మూస్తుంది. అది సఫలత వెనక ఉన్నపరమోన్నత శక్తి.

నా గురువుగారిని మొట్టమొదటగా కలిసినపుడు నా వయసు తొమ్మిదేళ్ళు. వారిని రెండవ సారి కలిసినపుడు నా వయసు ఇరవై ఒక్క సంవత్సరాలు. రెండవసారి కలిసినపుడు వారిని నేను అడిగిన మొట్టమొదటి విషయం నా జీవితధ్యేయం –ఆత్మ జ్ఞానం – గురించి. ఆ వెంటనే అందులో నాకు శిక్షణ ఇచ్చి అది సాధించటానికి సహాయ పడుతారా అని అడిగాను.

ఆయన నాకళ్ళలోకి సూటిగా చూసి "అందుకోసం నువ్వు ఏమి చెయ్యటానికి సిద్ధంగా ఉన్నావు?" అని అడిగారు.

ఏళ్ళ తరబడి నాలో పాతుకుపోయిన ఆత్మవిశ్వాసంతో నిర్భయంగా, నిస్సందేహంగా "అందుకు నా జీవితాన్నే అర్పించటానికి నేను సిద్ధం." అన్నాను.

నా మాటలు వింటున్న ఆయన కళ్ళలో నాకు ఏమాత్రం సంశయం గోచరించలేదు. ఆయన నా మాటలు విని ఏమనుకున్నారో నాకు అనవసరం. నా కోరిక, అది సాధించటానికి నేను ఏమి చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను అన్నదే ముఖ్యం. నాకు ఏమి కావాలో నేను నిశ్చయించుకున్నాను. అప్పుడు నాకు ఒక మార్గదర్శకులు కావాలి. వారు ఆ లక్ష్యాన్ని అనేక పర్యాయాలు అనుభూతి చెందినవారు, దానికి మార్గం బాగా తెలిసినవారయి ఉండాలి. నన్ను తన శిష్యుడిగా అంగీకరిస్తారా లేదా అన్నది ఇప్పుడు ఆయన చేతులలో ఉన్నది.

తర్వాతి సంవత్సరాలలో ఆయన నా కోరికకు, దృఢనిశ్చయానికి అనేక పరీక్షలు పెట్టారు. ఒకదాని తర్వాత మరొక సవాలు. ఒకదాని తర్వాత మరొక పరీక్ష. నేను మాత్రం ఆయన ఆశ్రమంలో చేరి నా ధ్యేయం సాధించటానికి ఆయన శిక్షణ పొందాలని దృఢనిశ్చయంతో ఉన్నాను. మూడు సంవత్సరాల తర్వాత, ఆత్మజ్ఞాన అన్వేషణలో, పుట్టినప్పటినుంచీ నేను ఎరిగిన నా కుటుంబాన్నీ, ప్రపంచాన్నీ విడిచిపెట్టాను. నా గురువుగారి ఆశ్రమంలో హిందూ సాధుజీవనానికి నా జీవితం అంకితం చేయటానికి బయలుదేరాను.

ఈ పరిత్యాగం వల్ల నేను ఇక నా కుటుంబం, బంధువులు, మిత్రులు, పరిచయస్తులు ఎవరితోనూ సంపర్కం పెట్టుకోవటానికి వీలు లేదు. సంగీతం, ప్రదర్శనలు, రకరకాల తిండ్లు, పానీయాలు, ఇష్టాయిష్టాలు...ఇంతకు పూర్వం గడిపిన నా జీవితానికి ఇప్పుడు చోటులేదు. కానీ అందువల్ల నాకేమీ బాధ అనిపించలేదు. నా జీవితధ్యేయం నా ఇతర కోరికలన్నిటినీ అణిచివేసింది. ఇప్పుడు జీవితంలో నా కోరికలన్నీ నా ఏకైక ధ్యేయం సాధించటానికి బాటలు కావాలి. హైందవ వేదాంతంలో నాకు నచ్చిన పరమోన్నత సోపానం.

మీ అన్వేషణ ఎంత తీవ్రము, ఎంత తీక్షణము అన్న విషయం మీద అంతా ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ ధ్యేయం సాధించటానికి మీరు ఏమి చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు, ఆ పయనంలో మీరు ఏమేమి విసర్జించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు అన్న విషయం మీ కోరికలోని తీవ్రతను నిశ్చయిస్తుంది. నా విషయంలో, నా ధ్యేయం సాధించటానికి నా ప్రాణాలైనా సరే ఇవ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను.

ఇక్కడ ఒక విషయం చెప్పాలి. అన్నీ త్యజించి నేను నా ఏకైక కోరిక వెంటాడుతున్నానంటే నా బాటమీద నాకు అనుమానాలు లేవనీ, సరయిన మార్గం ఇదేనా అనే ప్రశ్నతలెత్త లేదనీ కాదు. నన్ను నేను ధీరోదాత్త నాయకుడిగానో, అన్నిటికీ అతీతుడైన యోగిగానో చిత్రించుకోవటం నా అభిమతం కాదు. మన దృష్టిలో ఆదరణీయులైనవారిని మనం పరిపూర్ణులుగా, మహాత్ములుగా చిత్రించటానికి ప్రయత్నిస్తాము. మనం అందరమూ, ప్రతి ఒక్కరమూ మానవ మాత్రులమన్నమాట యదార్థం. నేను ఛిద్రం అయ్యాను. ఏడ్చాను. విఫలుడినయ్యాను. తప్పులు చేశాను. దిక్కుతోచనివాడినయ్యాను. అయోమయంలో పడ్డాను. నన్ను నేనే ప్రశ్నించుకున్నాను. ఇంకా ఎన్నెన్నో చేశాను. కానీ నా జీవితధ్యేయం మాత్రం నేను వదలలేదు. ఆ కోరిక నిత్యము, నిరంతరము. నేను చేసే ప్రతి పనికీ, నా శక్తి ఏకాగ్రం చెయ్యటానికీ ఆదేమూలాధారం.

తను చేస్తున్న పని వదిలి పెట్టే ఆలోచన తనకు ఎన్నడూ కలగలేదని చెప్పేవారు మీకు ఆర్కిటిక్ ప్రాంతంలో ఉష్ణ మండలం అమ్మజూపుతున్నారని తెలుసుకోండి.

జో ద సేన స్పార్టన్ రేస్ స్థాపకులు. ఆ పరుగులు ఆటంకాలతో కూడిన పరుగులు. సైనిక వ్యాయామాలలో వినియోగిస్తారు. అవి మానసిక దార్ఢ్యం, శారీరిక శక్తి అంచనా వేయటానికి ఉద్దేశించినవి. ఆయనతో మాట్లాడుతూ, ఆయన పాల్గొనే ఆ పరుగు పందాలనుంచి బయటపడాలని ఎప్పుడైనా అనిపించిందా అని అడిగాను. నా నోటిలో మాట పూర్తికాకుండానే ఆయన "సర్వదా అదే ఆలోచన. నేను పాల్గొనే ప్రతి పరుగు పందెంనించీ బయటపడాలనే నా కోరిక." ఆయన నిజాయితీని హర్షించకుండా ఉండలేకపోయాను.

సంశయం, అనిశ్చితి అన్న మాటలేని పరిపూర్ణ జీవితం చిత్రించితే అది ఆశను ప్రోత్సహించదు. ఆ చిత్రణ సఫలతకు అవరోధాలు, ఆటంకాలులేని రాజమార్గం ఉన్నదని అబద్ధం చెబుతున్నదని దృఢంగా చెప్పగలను. కానీ, ఆ చిత్రణ ఆందరినీ నిరాశలో ముంచుతుంది. ఎందుకంటే ఎవ్వరూ ఆ ఉచ్చస్థాయి చేరుకోలేరు. ఘనత వహించిన సఫలతా శిఖరాలు చేరుకోవటానికి అందరూ అర్రులు చాస్తారు. కానీ అసలైన సాధకులు అగాధాలలోనుంచి బయట పడటానికి జీవితాంతమూ రాత్రింబవళ్ళు శ్రమిస్తూ ఉంటారు. ఈ సఫలతా శిఖరాలు ఆ అగాధాలలో ఒక సూక్ష్మ అంశం మాత్రమే. ఈ పుస్తకం బాల్యావస్థ అయోమయంనుంచి, యుక్తవయస్కుడి గా ఎదిగే ఒక సామాన్య మానవుడి కథ చెబుతుంది. ఆ పయనంలో చేసే ప్రతిపనిలోనూ అతను పూర్తిగా నిమగ్నుడై ఉంటాడు. అక్కడ నీటిమీద నడక, సముద్రాలు చీలిపోవటంవంటి అద్భుతాలు ఏమీ ఉండవు. స్పష్టమైన ధ్యేయం సాధించటంలో ఎన్నటికీ ఆరని కోరిక. లక్ష్యం మీద ఏకాగ్రమైనపయనంలో మిట్టల కంటే అత్యధికంగా గోతులు, పల్లాలు.

తన కోరిక తప్పక ఫలిస్తుందనే దృఢవిశ్వాసం ఉండాలి. ఇతర ఆలోచనలు ఏవీ మనసుకు ఎక్కకూడదు. ఆ దృఢ విశ్వాసమే మనసులో మెదిలే సందేహాలను తుడిచివేస్తుంది. కోరిక ఫలించటానికి ప్రగతి మార్గం చూపుతుంది.

అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా మీ కోరిక చాలా దృఢంగా ఉండాలి. మీరు ఆపేక్షించేది మీరు త్రికరణ శుద్ధిగా, హృదయపూర్వకంగా కోరి ఉండాలి. మీరు దానిని తప్పకుండా సాధిస్తారనే దృఢవిశ్వాసం కలిగి ఉండాలి. మీ కోరిక ఫలించటానికి దశాబ్దాలు కూడా పట్టవచ్చునన్న సమ్మతి, అందుకు తగిన సహనము తోడుకావాలి.

హిల్ మాటలలో "తప్పు కానీయండి. ఒప్పు కానీయండి. దృఢవిశ్వాసంతో కూడిన తీవ్రమైన కోరిక సాధించలేనిది అంటూ ఏదీ లేదు. ఈ లక్షణాలు అందరికీ ఉచితం."

పాఠం 1.4

వాదనకు సంసిద్ధం

ఏకాగ్రమైన జీవనం అభిలషించేవారిని గతంలో లెక్కలేనంతమందిని కలిశాను. వారందరూ చాలా మనఃపూర్వకంగా ఈ కోరిక వెలిబుచ్చారు. కానీ, వారిలో నిజంగా ఏకాగ్రమైన జీవనం కొనసాగించినవారు చాలా అరుదు. ఏకాగ్రమైన జీవనం గడపాలన్న కోరిక వారిలో దృఢంగా లేకపోవటమే వారి వైఫల్యానికి కారణమని నాకు తెలుసు. వారి నమ్మకాలు, అపనమ్మకాలు నాతో చెప్పుకుంటున్నపుడు బహుశా వారు జీవితంలో సవాళ్ళు, సమస్యలతో సతమత మవుతూ ఉండవచ్చు. ఆ బాధనుంచి తప్పించుకోవటానికి వారు గత్యంతరం వెతుకుతూ ఉండిఉండవచ్చు. ఆ బాధ తొలిగిపోయినపుడు, బాధతోబాటే గత్యంతరం కూడా అడుగున పడిపోతుంది. అప్పుడు జనం మళ్ళీ తమ మామూలు దారిన పడతారు.

విజయం సాధించి తీరాలన్న కోరిక సన్నగిలటం పట్టుదల సడలి పోవటానికి ఒక ముఖ్యకారణం. అది కాక మరొక కారణం ఏమై ఉంటుందా అని నా నిత్యశోధన. ఆ అందీఅందని రహస్యం ఒక సాయంత్రం నాకు దక్షిణ కొరియాలో సియోల్ లోకా నిదర్శనం ఇవ్వలేదు. అక్టోబర్ 2017. 18 వ ప్రపంచ జ్ఞానవేదిక మీద ప్రసంగించటానికి నన్ను ఆహ్వానించారు. ఆ మూడు రోజుల కార్యక్రమానికి సుమారు 3000 మంది హాజరయినారు. వక్తలందరూ సుప్రసిద్ధులు. వారిలో మాజీ ప్రధాన మంత్రులు, అధ్యక్షులు, నోబెల్ ప్రైజ్ గ్రహీతలు, విశ్వవ్యాప్త సంస్థల ప్రధాన అధికారులు వగైరా ఎందరో ఉన్నారు.

ఒక సాయంత్రం ఆ సమావేశం హాజరవుతున్న డెబ్బయి ఎనభై మంది ప్రముఖులతో పాటు నన్ను కూడా డిన్నర్ కు ఆహ్వానించారు. ఆ డిన్నర్ శోభాయమానమైన ఒక ప్రదేశంలో ఏర్పాటయింది. సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్మించిన

కొరియన్ గృహాన్ని హానోక్ అంటారు. స్థూలమైన కొయ్య గుంజలు, ఛత్రాలపైన వంపులు తిరిగిన పెంకులతో కప్పిన పైకప్పులు.వేలెత్తి చూపటానికి వీలుకాని అందమైన ఈ ఇంటి ఆవరణలో నుంచోని నేను పద్దెనిమిదవ శతాబ్దం కొరియాను గురించిన ఊహలలో తేలిపోయాను. అక్కడ నుంచోని నేను ఒకరిద్దరితో మాట్లాడుతూ ఉండగా ఒక పెద్దమనిషి నన్ను సమీపించి "హలో, మీరెవరు? మీరు ఏ విషయం మీద ప్రసంగిస్తున్నారు?"అని అడిగారు. నన్ను నేను పరిచయం చేసుకుని నా ప్రసంగం సారాంశం క్లుప్తంగా చెప్పాను. అప్పుడు ఆయన తనను వైట్ హౌస్ మాజీ చీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ గా పరిచయం చేసుకున్నారు.

మా సంభాషణలో ఆయన సాధారణంగా జనం తమ సందేశం తెలియ బరచటంలో సఫలురు కాకపోవటానికి ముఖ్య కారణం "వారు తమ వాదన సరిగా వివరించరు,"అని సూచించారు.

అది ఏమిటో మరికొంత వివరంగా చెప్పుమని ఆయనను అడిగాను. అందుకు ఆయన ఆరోజు ప్రపంచపర్యావరణ సమస్యలను గురించి ఐక్యరాజ్య సమితి మాజీ అధ్యక్షులు బాన్ కె మూన్ చేసిన ప్రసంగం ఉదాహరించారు. తను చెప్పదలచిన విషయం అందరికీ మనసుకు పట్టాలంటే ఆయన ఆ విషయానికి తగిన బలమైన తార్కాణాలు చూపించి ఉండాలి. "ఉదాహరణకు పెన్సిల్వేనియాలో ఒంటరిగా ఉంటున్న ఓ స్త్రీని తీసుకోండి. ఆమెకు ముగ్గురు పిల్లలు. అప్పుడు ఆమెకు కావలసింది ఆ ముగ్గురు పిల్లల పాలన, పోషణ, అందుకు తగిన ఆదాయం. ఆమెకు పర్యావరణాన్ని గిరించి, అందుకు తగిన జాగ్రత్తలను గురించిచెప్పి ఒప్పించటం ఎలా? తగిన విధంగా చెప్పగలిగితే, మీరు మనుషులను ఒప్పించవచ్చు. అక్కడే మీరు చుక్కలు కలిపి బొమ్మలు గీయాలి. అలా గీయ గలిగితే, పెన్సిల్వేనియాలోని ఆ ముగ్గురుపిల్లల ఒంటరి తల్లి పర్యావరణాన్ని గురించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవటానికి సంసిద్ధురాలవుతుంది. కాని మీరు ఆ విషయం తగువిధంగా చెప్పగలిగి ఉండాలి."

"తగు విధంగా" అన్న ఆ పదబంధం నాకు కనువిప్పు అయింది. బహుశా ఆ సంవత్సరం నేను నేర్చుకున్న అతి ముఖ్యమైన విషయం. ఏకాగ్రతను గురించి ప్రజలకు చెప్పటానికి నేను ప్రపంచం అంతటా పర్యటించాను. కాని, ఈ మాజీ వైట్ హౌస్ స్టాఫ్ చీఫ్ తో జరిపిన సంభాషణలో ఆ ఏకాగ్రత ఎందుకు అన్న విషయం నేను తగిన పద్ధతిలో చెప్పలేదని గ్రహించాను. అంతేకాదు. ఏకాగ్ర జీవనం చెయ్యదలచిన వారు అందరూ కూడా ఆ విషయాన్ని గురించి– తాము ఏకాగ్రజీవనం ఎందుకు చేపట్టాలి – తమకు తాము తగిన విధంగా నచ్చజెప్పుకోలేదని గ్రహించాను. అంటే ఆ ఏకాగ్ర జీవనం యొక్క ఆవశ్యకత ఏమిటి అని వారు తమకు తాము నచ్చజెప్పుకోలేక

పోయారన్నమాట. కనుకనే అనుసరించలేక పోయారు. ఏకాగ్ర జీవనం కొనసాగించటానికి అత్యవసరమైనకారణం వారికి కనిపించలేదు.

ఏకాగ్రమైన జీవనం జీవించటానికి తగిన కారణం మనకు కనుపించకపోతే, మనం ఆపని చేయం. అదేవిధంగా ఏకాగ్రం చెయ్యటం నేర్చుకోమని ఇతరులకు చెప్పేటపుడు, ప్రోత్సహించేటపుడు వారికి అందుకు తగిన కారణం చూపించాలి. సియోల్ లో ఈ సంభాషణ తర్వాత, నేను ఏకాగ్రతను గురించి మాట్లాడిన ప్రతిసారీ తగిన కారణాలు, ఆవశ్యకత వివరించసాగాను. నా సందేశం శ్రోతలలో నేను ఆశించిన ప్రభావం కలిగించిందని నేను వెంటనే గుర్తించాను.

కనుక, మీరు ఏకాగ్రం చెయ్యటం నేర్చుకుంటూ, మీ పిల్లలకు, మిత్రులకు, కుటుంబానికీ, మీ ఉద్యోగులకు, సహోద్యోగులకు ఏకాగ్రతను గురించి చెప్పేటపుడు, అందుకు తగిన కారణాలు చెప్పటం మర్చిపోకండి. మీ పిల్లలకు ఏకాగ్రం చెయ్యమని చెప్పటంతో ఆపకండి. అలా జరిగితే, తగిన కారణం చెప్పకుండా వారికి మీరు చెప్పే అనేక విషయాలలో ఇదీ ఒకటి అవుతుంది. ఆ పని చేయటానికి తగిన కారణాలు వారికి చెప్పాలి. అలా చెప్పకపోతే ఆ పని చేయటానికి వారికి ప్రేరణ పూజ్యం అవుతుంది. ఏకాగ్రం చేయవలసిన అవసరమేమిటో వారికి పూర్తిగా నమ్మకం కలగాలి.

తర్వాతి అధ్యాయంలో ఏకాగ్రమైన జీవనం అవసరం ఏమిటో వివరంగా చూద్దాం. ఇది అత్యవసరం. ఏకాగ్ర జీవనం అవసరమని మీరు విశ్వసించినపుడు ఈ పుస్తకంలోని బోధనలు, సాధనాలు మీ జీవితంలో ఒక భాగం అవుతాయి. ఏకాగ్రమైన జీవనానికి అత్యవసరమైన కొన్ని వైఖరులు కూడా మనం పరిశీలిస్తాము.

అధ్యాయం 2

సఫలతకు ఏర్పాటు

పాఠం 2.1

ఆనందమయ జీవనానికే జీవితం

(ఏకాగ్ర జీవనానికి తొలి ప్రోద్బలం)

ఏకాగ్రమైన జీవనం జీవించాలని మీ కోరిక అనుకుందాం. ఎందుకు అలా చెయ్యదలిచారో మీకు తెలుసా? అందుకు తగిన కారణాలు నాకు నేను చెప్పుకున్నాను. కనుక గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా నేను ధ్యేయంమీద కేంద్రీకరించిన జీవనం అనుసరించి అలా జీవించటానికి శ్రమచేశాను. నాకు నేను కారణాలు చెప్పుకునేటపుడు ఒక విషయం గమనించాను. కేంద్రీకృతమైన జీవనానికి మూడు కారణాలు దోహదం చేస్తాయి: ఆనందం, మన లక్ష్యాలు సాధించటం, మరణం. తొలి ప్రోద్బలం ఆనందం గమనించుదాం.

మా గురువు ఒకసారి అన్నారు, "ఆనందంగా జీవించటమే జీవిత ధ్యేయం." ఆయన మాటలు నాలో ప్రగాఢమైన ముద్ర వేశాయి. ఆ మాటలు విన్నప్పుడు నాలో "అవును, జీవితం ఆనందంగా ఎందుకు జీవించకూడదు?"అన్న ప్రశ్న తలెత్తింది. నేను ఆధ్యాత్మిక ధోరణిలో పెరిగాను. అప్పుడు ఆధ్యాత్మిక జీవనం అంటే నిష్టలు, సౌకర్య రాహిత్యం, అనుష్టానాలు, నియమాలు, నైతిక ప్రవర్తన, కట్టుబాట్లు వగైరాలతోకూడిన జీవనం అన్న సంప్రదాయ ధోరణి ఎదుర్కున్నాను. ఆనందము, సంతోషము అన్న మాటలు వినిపించటం తక్కువ. ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఆనందమయ జీవితం కావచ్చు, అయితీరాలి అని స్పష్టంగా చెప్పిన మొదటి వ్యక్తి మా గురువు. ఆనందంగా జీవించటమే జీవిత ధ్యేయం అని వారి తాత్పర్యం. దిక్కుమాలిన జీవితం జీవించాలని ఎవరు మాత్రం కోరుకుంటారు? చాలామంది స్వయంకృత దీన జీవితం వెళ్ళదీస్తూ ఉంటారు. కానీ, ఆనందమయ జీవనం ఎలాగో తెలిస్తే వారందరూ అందుకే మొగ్గుతారని నా అభిప్రాయం.

ఎవరికైనా సరే తమ జీవితధ్యేయం తెలిస్తే, ఆ స్పష్టతవల్ల వారి జీవితంలో ఏది ముందు, ఏది వెనక అన్నక్రమం తెలుస్తుంది. అప్పుడు ఆ ముందువెనకలను అనుసరించితే జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది. ఆనందమయ జీవనం, దిక్కుమాలిన జీవితం – ఈ రెంటిలో నేను మాత్రం ఆనందమయ జీవితమే కోరుకుంటాను. మీరు కూడా నాతో చెయ్యి కలిపితే, ఇక చదవండి.

అంతిమ సమయంలో తను ఈ భూమిమీద మరి కొద్ది రోజులు మాత్రమే ఉండాబోతున్నారని మా గురువుగారికి గ్రహింపు కలిగింది. తన చుట్టూ చేరి ఉన్న సాధువులతో ఆయన "ఎంత అద్భుతమైన జీవితం! ఈ ప్రపంచంలో ఇక నాకేమీ వద్దు." ఆఖరు క్షణాలలో ఉన్న వ్యక్తి నోట ఎంత అగాధమైన పదజాలం! అంతిమ క్షణాలలో జీవితాన్ని సమీక్షించి అద్భుతం అని చెప్పగలగటం ఎంతగొప్ప వరం!

నిజానికి, ఎంతమంది అలా అనగలరు? దాదాపు ఎవరూ చెప్పలేరనే అనాలి. ఎందుకంటే, జీవితంలో ఒక ధ్యేయంతో జీవించేవారు చాలా అరుదు. వారికి తమ జీవితధ్యేయం ఏమిటో తెలియదు. ఆ కారణంగా వారికి జీవితంలో ముందు వెనకలు (ఎవరు, ఏది ముఖ్యం) తెలియవు. మీ జీవితంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తులమీదికి, విషయాలమీదికి– జీవితంలో మీరు కోరుకున్న అనుభవాలతో సహా – మీధ్యాస మళ్ళిస్తే, ఆనందానికి అదే ఒక మూలాధారం. మీకు ముఖ్యమైన వ్యక్తులు, విషయాలమీద కాక, అనవసరమైన వ్యక్తుల మీద విషయాలమీద ధ్యాస మళ్ళిస్తే ఫలితం వేరుగా ఉంటుందని చెప్పనక్కరలేదు. మీకు ముఖ్యమైన వ్యక్తులమీద, విషయాలమీద ధ్యాస పెట్టినందువల్ల కలిగే ఆనందమే వేరు.

జీవితంలో ప్రతి సంవత్సరమూ మీరు కొత్తగా ఎవరితో సంపర్కం పెట్టుకుంటారు, ఏ విషయాలమీద మనసు కేంద్రీకరిస్తారు అన్న విషయం స్పష్టంగా తెలిసిచేస్తే మీ జీవిత అనుభవాలు సంపన్నంగా ఉంటాయి. ఈ అనుభవాల గౌణఫలమే ఆనందం. ఈ సంపదను మీరు వద్దంటారా!

ఎవరిమీద, ఏ విషయంమీద మనసు కేంద్రీకరించాలి అని తెలిసి ఉండటం జీవితంలో ఒక పెద్ద వరం. అప్పుడు ఎవరిమీద, ఏ విషయంమీద సమయం వృథా చెయ్యకూడదో తెలుస్తుంది.

మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తులతో కాలక్షేపం చేస్తూ, ఆ సమయంలో వారిమీద ధ్యాస కేంద్రీకరిస్తే కలిగే అనుభూతి పేరే ఆనందం. మీకు ఇష్టమైన పనిచేస్తూ ఆ పని చేసేటపుడు మీ ధ్యాస ఆ పనిమీద లగ్నంచేస్తే కలిగే అనుభూతి పేరే ఆనందం. మీ ధ్యేయాన్ని, మీకు ముఖ్యమైన విషయాలను అనుసరించి మీ జీవన శైలి ఏర్పరుచుకోండి. అప్పుడు మీకు దొరికే గౌణ ఫలమే ఆనందం. అలా చెప్పినా, ఆనందం మాత్రమే కలిగే

జీవన శైలి అసంభవం. ఎందుకంటే తరుచూ మనకు ఇష్టం లేని పనులు చేయవలసిన అగత్యము, సందర్భము ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. ఫర్వాలేదు. అది జీవితసత్యం. వాస్తవం. కానీ మొత్తం మీద ఆనందం కలిగించే జీవనం నిర్మించుకోవటానికి మనం తప్పకుండా ప్రయత్నించవచ్చు.

మీకు ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తున్నపుడు అందులో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించటం ఎలా? మీరు చేసే పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నులై ఉండాలనేదే అందుకు సమాధానం. అప్పుడే మీరు ఆ పనిని పూర్తిగా అనుభూతి చెందుతారు. మరి పూర్తిగా నిమగ్నులై ఉండటం ఎలా? అందుకు అచంచలమైన ఏకాగ్రత కావాలి. పూర్తిగా నిమగ్నం కావటం, ఆ క్షణంలో జాగృతితో ఉండటాన్ని గురించి చాలామంది ఉపన్యాసాలు ఇస్తారు. కానీ అది ఎలా చెయ్యటమో చూపగలిగిన వారు అరుదు. మా గురువు మెలకువను గురించీ, మనసును గురించీ చెప్పారు. ఆ తర్వాత నేను చేస్తున్న పనిలో, నేను వ్యవహరిస్తున్న వ్యక్తితో జాగృతితో మెలగటం నేర్పారు. అప్పుడు నేను జాగృతితో నిమగ్నుడినై ఉండటం నేర్చుకున్నాను. నా అనుభవంలో మెలకువతో పూర్తిగా నిమగ్నుడినై ఉండటంవల్ల నేను చేస్తున్నపనిలో సంపూర్ణ ఫలితం లభించింది. అదే నా ఆనందానికి మూలం.

ఆనందంగా ఉండటం నాకుఇష్టం. నా ఏకాగ్రత ఎంత తీక్ష్ణంగా ఉంటే నా అనుభవాలు అంత మెలకువగా అనుభూతి చెందుతానని నాకు తెలుసు. అప్పుడు వాటి ఫలితాలు కూడా అంత మేలుగా ఉంటాయి. దాని ఫలితమే ఆనందం. ఎంతో కేంద్రీకృతమైన జీవనం గడపటానికి ఇదే ప్రబలమైన ప్రోత్సాహం.

ఇప్పుడు కేంద్రీకృతమైన జీవనానికి రెండవ ప్రోత్సాహం ఏమిటో చూద్దాం.

పాఠం 2.2

మీరు కలగన్న జీవితం నిజం చేసుకోండి

(ఏకాగ్ర జీవనానికి రెండవ ప్రేరణ)

జీవితంలో మనకందరికీ లక్ష్యాలు ఉంటాయి, అందరమూ కలలు కంటాము. అయితే ఆ లక్ష్యాలు సాధించటము, ఆ కలలు నిజం చేసుకోవటమే పెద్దసవాలు. కలలూ, ఆశయాలూ యదార్ధం కావటానికి అనేక అంశాలు కలిసిరావాలి. వాటిలో అత్యవసరమైన ప్రవర్తనా అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఏకాగ్రం చెయ్యగలశక్తి వాటిలో ఒకటి.

అచంచలమైన ఏకాగ్రత మీ లక్ష్యాలు సాధించే సామర్ధ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఏకాగ్ర జీవనం కొనసాగించటానికి ఇది రెండవ ప్రేరణ. ఏకాగ్రత నేర్చుకోవటానికి పడేశ్రమకు ఈ కారణం చాలదా!

మీ శక్తి, సామర్ధ్యాలు ఎందులో వినియోగిస్తారో అదే మీ యదార్ధ జీవితం.

– దండపాణి

ఈ కథనం అర్ధం చేసుకోవాలంటే, నీటిని ఎలా గమనిస్తారో శక్తిని కూడా అదేవిధంగా గమనించండి. తోటకు నీరు పెట్టే డబ్బాలో నీరు తీసుకొని ఒక మడి తడిపితే, కలుపుమొక్కలు పెరుగుతాయా, పూలు పూస్తాయా? రెండూ పెరుగుతాయన్నదే సమాధానం. ఎందుకంటే పూలకూ, కలుపు మొక్కలకూ మధ్య వ్యత్యాసం నీటికి తెలియదు. తోటలో దేనికి నీరుపోస్తే అది పెరుగుతుంది.

శక్తి కూడా సరిగ్గా అదేవిధంగా పనిచేస్తుంది. నేను నా శక్తి దేనికి వినియోగిస్తే అదే వృద్ధిచెందుతుంది. నాశక్తి సుముఖమైన విషయాలకు వినియోగిస్తే, సుముఖ

విషయాలు వృద్ధిచెందుతాయి. నా శక్తి విముఖ విషయాలకు వినియోగిస్తే విముఖవిషయాలు వృద్ధిచెంది నా శక్తి మరీ మరీ విముఖం అవుతుంది. శక్తికి, సుముఖ విముఖ విషయాల మధ్య వ్యత్యాసం తెలియదు. ఏ విషయంలో నేను నా శక్తి వినియోగిస్తే, ఆ అంశమే వృద్ధిచెంది నాజీవితంలో యదార్థమవుతుంది. నా జీవితంలో ఏదైనా, ఎవరైనా యదార్థం కావాలంటే నా శక్తి అందుకు వినియోగిస్తాను.

ఇంతవరకూ మీ శక్తి ఎందులో వినియోగించారో వాటి అన్నిటి సమాహారమే మీ వ్యక్తిత్వం. తెలిసో తెలియకో మీ శక్తి సామర్థ్యాలన్నీ ఎక్కడ ప్రయోగించారో వాటి ప్రతిఫలమే మే భౌతిక, మానసిక, భావోద్వేగ వ్యక్తిత్వం. నేను సరయిన పోషకాహారము తిని నిత్యము వ్యాయామం చేస్తున్నానంటే, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం పెంచటానికి నా శక్తి వినియోగిస్తున్నానన్నమాటే. విముఖ భావాలు వడకట్టి, ఉపచేతనకు సుముఖ భావాలు మాత్రమే అందజేసి, ధ్యానం చేస్తున్నానంటే, నా శక్తి ఆరోగ్యం మనసు వృద్ధిచెందటానికి వినియోగిస్తున్నానన్నమాట.

మనలో చాలామందికి తమ శక్తి ఎక్కడ వినియోగిస్తున్నారన్న మెలకువ ఉండదు. వారికి జీవితంలో ధ్యేయం అనేది తెలియక పోవటమే ఇందుకు కారణం. ఆ కారణంగా వారికి జీవితంలో ఏది ముఖ్యమో, ఏది కాదో కూడా తెలియదు. అందువల్ల వారి శక్తి సామర్థ్యాలు ఎక్కడ ప్రయోగించాలో వారికి తెలియదు. ఏతావాతా జీవితంలో వారి కోరికలు నెరవేరవు. జీవితంలో ధ్యేయము, ప్రాధాన్యతలు తెలిసిన తర్వాత, నేర్చుకోవలసిన అత్యవసర నైపుణ్యం ఏకాగ్రం చెయ్యగల సామర్థ్యం.

మనసు, జాగృతిని గురించి మనం ముందు ముందు అధ్యయనం చెయ్యబోతున్నాం. మీ జాగృతి ఎక్కడి కి పోతున్నదో గమనించి మీ శక్తి ఎక్కడికి చేరుతున్నదో అక్కడ ఏకాగ్రం చెయ్యగలరని నేర్చుకుంటారు. జీవితంలో ఏమి జరగబోతున్నదో నిశ్చయించ గలరు. మనసు ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యాలో నేర్చుకోవటానికి ఈ మహత్కారణం చాలదా!

పాఠం 2.3

మరణం – అన్నిటినీ మించిన ప్రేరణ

(ఏకాగ్రమైన జీవనానికి మూడవ ప్రేరణ)

ఏదో ఒకనాడు మరణం మన అందరికీ స్వాగతం పలుకుతుమదన్న విషయం నిర్వివాదాంశం. ఏకాగ్ర జీవనానికి అంతకు ఇంచిన ప్రేరణ ఉండదు.

చాలామందికి మరణాన్ని గురించి మాట్లాడటం ఇష్టం ఉండదు. ఆ మాట చాలామందికి కష్టం కలిగిస్తుంది. కొందరికి ఆ మాటంటే భయం. మరికొందరిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు చెలరేగుతాయి. మనం ఈ గ్రహం మీద సుదీర్ఘకాలంగా వస్తూ పోతూ ఉన్నాం. మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ లెక్కలేనన్ని అద్వితీయ అనుభవాలు ఉన్నాయి. కానీ అందరికీ క్రమం తప్పకుండా కలిగితీరే అనుభవాలు మాత్రం రెండు: జననం, మరణం. మొదటిది చాలామందికిగుర్తు ఉండదు. రెండవదంటే అందరికీ భయం.

మీలో చాలా మందికి ఈ విషయం వెగటు పుట్టించవచ్చు. ఈ పుస్తకం రాయటం మొదలు పెట్టినపుడు, నిస్వార్ధ సేవలో భాగంగా నేను ఆ పనే చెయ్య దలుచుకున్నాను. నేను వ్రాసేది పాఠకులకు నిజంగా ఉపయోగపడుతుందా లేదా అని ప్రతిరోజూ నన్ను నేను ప్రశ్నించు కోవాలని ప్రతిన పట్టాను. పాఠకులకు బాధ కలిగించేది అయినాసరే, ముఖ్యమైన విషయం అయితే దానిని విడిచి పెట్టనని కూడా నాకు నేను వాగ్దానం చేసుకున్నాను. పాఠకులకు ప్రయోజనం కలగాలన్న విషయం దృఢంగా సంకల్పించితే, అత్యంత ప్రభావం కలిగిస్తానని నాకు తెలుసు.

ఈ పాఠం అంతరార్ధాన్ని డలై లామా ఒక్క వాక్యంలో సంగ్రహంగా చెప్పారు. అది ఇక్కడ ఉదాహరిస్తాను, “మరణాన్ని విశ్లేషించటం భయపడటానికి కాదు, అమూల్యమైన ఈ జీవితాన్ని అర్ధం చేసుకోవటానికి.” ఏదో ఒకనాడు మనం చనిపోతామన్న యదార్ధం గ్రహిస్తే, ఈజీవితం విలువ గుర్తించగలుగుతాం. మరణం

అంటే భయపడ నక్కర్లేదు. ఈ భూమిమీద మన ఉనికిలో అదికూడా ఒక అంశమేనని అంగీకరించాలి.

మన అందరికీ మన ఆప్తుల మరణం ప్రత్యక్షంగా అనుభవంలోకి వచ్చింది, లేదా పరోక్షంగా అనుభూతి చెందాము. ఆప్తులైన వారిని కోల్పోవటం మన అందరికీ ఒక భయంకర భీభత్స అనుభవం. ఇది నాకు తెలుసు. నా గురువును కోల్పోయిన తర్వాత నా జీవితమే మారిపోయింది. మరణం విచారము, నష్టము, భయము మొదలైన అనేక అనుభూతులు కలిగిస్తుంది. అందుకే మరణాన్ని గురించి మాట్లాడటానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. దానిని గురించి మాట్లాడటానికి, ఆలోచించటానికి కలిగే సంశయం వల్ల జనసామాన్యానికి దానిని గురించి ఎక్కువ తెలియదు. స్కూల్లో గాని, ఇంట్లోగాని మరణాన్ని గురించి మనకు ఎవరూ చెప్పరు. తల్లితండ్రులలో దాదాపు ఎవరికీ మరణాన్ని గురించి తెలియదు. కనుక వారు ఆ విషయం తమ పిల్లలకు చెప్పే ప్రసక్తే లేదు. అంతే కాక, ఆ విషయం ఎత్తితే పిల్లలు భయపడరతాని వారి ఆలోచన.

మరణాన్ని గురించి జనం అవగాహన వారివారి మత సంప్రదాయాయాలను బట్టి ఉంటుంది. మరణం తర్వాత ఏమి జరుగుతుందోనన్న విషయంలోఎవరితత్వం వారిది, ఎవరి మతం వారిది. ఆ విషయంలో ఎవరికీ ఖచ్చితంగా ఇదమిద్ధమని తెలియదు. ఎందుకంటే చనిపోయిన వారెవరూ స్వర్గానికి పోయి సెల్ఫీ తీసుకుని తిరిగివచ్చి “ఇదిగో స్వర్గంలో నా ఫోటో” అని, “ఇవిగో స్వర్గద్వారాలు” అనీ ఇంస్టాగ్రాంలో పోస్ట్ చెయ్యలేదు. మన అందరికీ ఎవరి నమ్మకాలు వారికి ఉన్నాయి. మన నమ్మకాలమీద మనకు తిరుగులేని నమ్మకం. కాని ఎవరికీ ఖచ్చితంగా ఏమీ తెలియదు. ఒకవేళ మీకు మరణ అనుభవం కళిగినా కూడా ఎదటివారికి అది రుజువు చెయ్యటం దుస్సాధ్యం.

నా జీవితంలో మా గురువుగారి అస్తమయం దుర్భర దుస్సహ అనుభవం. మనకు ఆప్తులైన వారు మరణిస్తారు అనే నగ్న సత్యాన్ని నాకు ప్రత్యక్షంగా చూపింది. “నువ్వు ఒకసారి ఒక విషయం గ్రహించిన తర్వాత, అది మర్చిపోలేవు.” మా గురువుగారు తరుచూ అంటూ ఉండేవారు. ఏదైనా ఒక విషయం అర్థం చేసుకోవటం వేరు. గ్రహించటం వేరు.

గ్రహించటం అంటేఒక విషయం పూర్తిగా వాస్తవమని జాగృతి కలగటం. ఒక వ్యక్తికి ఏదైనా అనుభవం కలగవచ్చు. కాని, వారు దాని అంతరార్థం, లోతుపాతులు, ముందువెనకలు గ్రహించలేక పోవచ్చు. ఉదాహరణకు: జూలీ తండ్రి గతించారు. ఆ అనుభవం జూలీని తలక్రిందులు చేస్తుంది. నెలల తరబడి ఆమె దుఃఖిస్తూనే ఉన్నది. సంవత్సరాల తర్వాతకూడా ఆమెకు తండ్రిలేని లోటు తీరలేదు. తండ్రి మరణం ఆమె

భావావేశాలను ప్రభావితం చేసింది. కాని జీవితం పరిమితం అన్న భావన ఆమెలో కలిగిందో లేదో చెప్పటం కష్టం. ఆ సంతాపభారం భరిస్తూనే ఆమె తన జీవితం వెళ్ళదీస్తున్నది. తండ్రి మరణం ఆమె జీవనశైలిని ఏవిధంగానూ మార్చలేదు. కనుక అందరూ ఏదో ఒకనాడువెళ్ళిపోతారని ఆమె మనసులో అర్థం చేసుకున్నది. కాని, అందులోని యదార్ధాన్ని ఆమె గ్రహించ లేదు.

ఒక విషయం గ్రహించినపుడు మనదృష్టి పూర్తిగా మారిపోతుంది. తత్కారణంగా మన ప్రవర్తన, జీవిత అనుభవాలపట్ల మన స్పందన, ప్రతిస్పందన - శాశ్వతంగా మారిపోతాయి.

ఒక అనుభవం తర్వాత ఒకవ్యక్తి ప్రవర్తనను బట్టి, ఆ అనుభవం వారిమీద ఎంత ప్రభావం కలిగించిందో స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు. కొందరిలో ఎటువంటిమార్పూ ఉండదు. కొందరిలో ఈ మార్పు తాత్కాలికంగా వస్తుంది. బాధతోబాటు ఆ మార్పుకూడా క్రమంగా మాయమవుతుంది. మరికొందరికి జీవితమే మారిపోతుంది. ఆ అనుభవంవల్ల కలిగిన అవగాహన, వారి జీవనశైలిని పూర్తిగా కొత్త పుంతలు తొక్కిస్తుంది.

మా గురువుగారి అస్తమయం నాలో ప్రగాఢమైన అవగాహన కలిగించింది. మన ఆప్తులు మరణిస్తారు. మనం అందరమూ మరణిస్తాము. ఆమాటకొస్తే ఈ గ్రహం మీద మనకు ఉన్న సమయం పరిమితం అన్న మాట కటిక సత్యం. సాధారణంగా అందరూ "జీవితం అత్యల్పం." అంటూ ఉంటారు. నేను ఆమాట ఎంతమాత్రమూ ఒప్పుకోను.

జీవితం అత్యల్పం కాదు

పాలు కొనటానికి మీరు ఒక లైన్లో నుంచున్నారు. మీ ముందు ఉన్నవారు చిల్లర కోసం పర్స్ గాలిస్తున్నారు. ఆ కొద్ది క్షణాలు మీకు చాలా దీర్ఘకాలంగా తోచవచ్చు. మీరు విమానంలో ఉన్నారు. రన్ వే మీద మరి ముప్పయి నిమిషాలు ఆగవలసి ఉన్నదని పైలట్ ప్రకటిస్తారు. అంతే, విమానంలో అన్నివైపుల నుంచీ మూలుగులూ, రోదనలూ. మీరు అట్లాంటిక్ సముద్రం మీదిగా విమానయానం చెయ్యబోతున్నారు. అప్పుడే మీ బిడ్డ గుక్కపట్టి ఏడుపు సాగించాడు. అప్పుడు అనంతం అంటే ఏమిటో మీకు అసలు సిసలు ప్రగాఢమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం కలుగుతుంది. రోడ్డుమీద ట్రాఫిక్ జాంలో మూడు గంటలు ఇరుక్కుపోతే, ఆ మూడుగంటలూ ముప్పయి గంటలలాగా తోస్తాయి. అటువంటప్పుడు ఒక సంవత్సరం కాలం దీర్ఘకాలం కాదా? ఎందుకని? "జీవితం అత్యల్పం." అనేమాట ఎంతమాత్రమూ నిజం కాదు. అందరూ అంటున్నారు కనుక మనం కూడా అనాలోచితంగా ఆ మాట చర్విత చర్వణం చెయ్యటం మానెయ్యాలి.

మన జీవితం పరిమితమే కానీ అత్యల్పం కాదు, అని మనం గ్రహించిననాడు మన జీవితం సుదీర్ఘం అన్న అవగాహన కలుగుతుంది. "జీవితం అత్యల్పం" అనే పదం

బదులు "జీవితం పరిమితం" అన్న పదం ప్రయోగించండి. చెప్పే ముందు మనం ఏమి చెప్పబోతున్నామో ఒక్క క్షణం ఆగి ఆలోచించండి. జీవితానికి అంతం అనేది స్పష్టం, తథ్యం. ఆ అంతం ఎప్పుడు అన్న విషయం మాత్రం మనకు తెలియదు.

చాలామంది ఈ భూమిమీద శాశ్వతంగా ఉండబోతున్నారన్నట్లు జీవిస్తారు. తమ ఆప్తులు కూడా శాశ్వతంగా ఇక్కడే ఉండబోతున్నట్లు ఆలోచిస్తారు. ఏదోఒకనాడు తామూ, తమ ఆప్తులూ ఇక్కడినుంచి నిష్క్రమిస్తారన్న ఆలోచన కూడా రానివ్వరు వారు.

తమ ఐదు సంవత్సరాల బిడ్డను చూసి ఆ బిడ్డ ఏదో ఒకనాడు ఇక్కడినుంచి వెళ్ళిపోతుందని ఏ తల్లితండ్రులూ ఆలోచించరు. మామూలుగా తల్లితండ్రులు తమ పిల్లలను చూసి, వారికి బంగారు భవిష్యత్తును కలలు గంటారు. వారు కిశోరప్రాయులవుతారు. యూనివర్సిటీలో చదువుతారు, ఉద్యోగం సంపాదిస్తారు, పెళ్లి చేసుకుంటారు, పిల్లలను కంటారు, పెద్దవాళ్ళవుతారు, మనమలు, మనమరాళ్ళను చూస్తారు, ఆ తర్వాత ఏదో ఒకనాడు కన్ను మూస్తారు. ఆ చివరి వాక్యం వారి మనసులలో కెక్కక పోవచ్చు కూడా. ఇది సదా యదార్ధం కాకపోవటమే విచారకరమైన విషయం. ఎందుకంటే చావుకు చిన్నా పెద్ద అంటూ తేడా ఏమీ లేదు. నిత్యమూ వెళ్లిపోతున్న పసిబిడ్డలు ఉన్నారు. అలాగే చిన్న పిల్లలు, అదే విధంగా కిశోరప్రాయులు, యువత, నడివయస్కులు, ఆ తర్వాత వయసు మళ్లిన వారు, వృద్ధులు. ఎప్పుడో ఒక సమయంలో మనం అందరమూ వెళ్లిపోతాము.

మన జీవిత ధ్యేయం ఏమిటో తెలుసుకోవటానికి ఈ మరణం మనలను ప్రేరేపించి తీరాలి. మన ధ్యేయం తెలుసుకోవటానికి మనం ఏకాగ్రత నేర్చుకుంటాం. మన ధ్యేయం మనకు ఏది ముఖ్యమో చెబుతుంది. మనకు ముఖ్యమైన విషయం మనం దేనిమీద ఏకాగ్రం చెయ్యాలో సూచిస్తుంది. సఫలమైన జీవితమే ఇందుకు గౌణఫలం. చాలామంది అసఫలమైన జీవితాలతోనే నిష్క్రమిస్తారు.

పందొమ్మిదవ శతాబ్ద అమెరికా రచయిత, ఉరిశిక్ష వ్యతిరేకి హారియెట్ బీచర్ అసఫల జీవితాన్ని గురించి అంటారు,"చెప్పకుండా దాచిన మాటలు, చెయ్యకుండా వదిలిన పనుల మీదనే అత్యంత విషాద అశ్రువులు రాలుతాయి."

జీవితంలో మనం దేనిమీద ఏకాగ్రం చెయ్యాలో మరణం ఎలా చెప్పగలదు?

మరణం అంటే మనకు సరయిన అవగాహన లేదు. మాట్లాడటానికి అది ఆహ్లాదకరమైన విషయం కూడా కాదు. ఆ అనుభవం మనకు కానీ, మన ఆప్తులకు కానీ మనం ఎన్నడూ కోరుకోము. కనుక మనం ఆ విషయాన్ని గురించి చర్చ తప్పించుకు తిరుగుతాము.

ఆ విషయం మన మనసులలోనుంచి తోసివేసి, దానిని గురించి మాట్లాడకుండా తప్పించుకు తిరిగితే, మన జీవితం అనంతమనీ, మనం అమరులమనీ మన అపభ్రంశ. అసలు సమస్య అక్కడే మొదలవుతుంది.

మరణం అన్న విషయం ఏదోవిధంగా తప్పించుకొని, మనమూ, మన ఆప్తులూ శాశ్వతంగా ఇక్కడే ఉండబోతున్నామని అనుభూతి చెందితే, అప్పుడు అనవసరమైన విషయాలకు, వ్యక్తులకు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి నెత్తిమీద పెట్టుకుంటాం. ముఖ్యమైన విషయాలను, వ్యక్తులను కిందికి తోసివేస్తాం. ఇప్పుడు మన నెత్తికెత్తుకున్న విషయాల మీదనే – అనవసర విషయాలు, వ్యక్తులు – మన ఏకాగ్రత. మన ఆప్తులపట్ల మనకు సహనం ఎక్కువ. అలాగే మనలను ఆప్యాయంగా చూసేవారికి కూడా మనమంటే సహనం అమితం. విడిపోవటం అంటూ జరిగితే, అది చాల అరుదు. ఈ ప్రేమసరిహద్దులు మనం ఎంతవరకైనా తొయ్యవచ్చు. ఎప్పటికో గాని అవి బీటలు బారవు.

ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి వారాల తరబడి నెలల తరబడి ఇంటికి ఆలస్యంగా రావచ్చు. అందరితో కలిసి భోజనం చెయ్యకపోవచ్చు. వీటన్నిటికీ మించిన పెద్ద కారణం ఉంటే తప్ప వారి జీవితభాగస్వామికి వారికి ఎడబాటు, విడాకులు కలగదు. కొందరు తల్లితండ్రులు పిల్లలను చితక బాదుతారు. కానీ, ఒకవారం తర్వాత ఆ బిడ్డే "నాన్నా!" అంటూ వచ్చి ఒళ్ళో వాలుతుంది. వాళ్ళు మననుంచి విడిపోవటం సాధారణంగా జరిగే విషయం కాదు. కనుక వారి విషయంలో మనం శ్రద్ధవహించం. మీరు పట్టించుకోక పోయినా, క్రూరంగా ప్రవర్తించినా వారు మిమ్మల్ని సహిస్తారని మీకు తెలుసు. వారు ఎక్కడికీ పోరని మీ మనసుకు తెలుసు. ఇక వారిని గురించి పట్టించుకోవటం ఎందుకు? తర్వాత ఎప్పుడో వారి పట్ల శ్రద్ధ చూపవచ్చు. మీ పని పూర్తి అయిన తర్వాత, మీకు వీలు చిక్కినపుడు, ఫుట్ బాల్ మాచ్ అయిన తర్వాత...

మీ క్లయంట్లు, మీ సహోద్యోగులు ఇంకా మిగతా వారు ఇందుకు విపర్యయం. వీరందరూ మీకు సన్నిహితులు కారు. మీరు వారిని గురించి పట్టించుకోకపోతే, వారు ఎంతోకాలం మీతో ఉండరు. మీ క్లయంట్ మీకు ఫోన్ చేశారు. అప్పుడు మీరు వారితో మాట్లాడే అవకాశం లేదు. ఆ తర్వాత మీరు వారిని తిరిగి కాల్ చెయ్యకపోతే, వారు మరొకరి దగ్గరికి పోతారు. మీ బాస్ తో కలిసి బయటికి వెళ్ళటం తగ్గించారనుకోండి. మీరు ఆశించిన ప్రమోషన్ మీకు కాకుండా పోవచ్చు. మీరు శ్రద్ధ చూపకపోతే వీరందరూ సహించలేరు. మీ సాంగత్యం సున్నితం. మీరు శ్రద్ధ వహించకపోతే ఆ బంధం ఎప్పుడైనా తెగిపోవచ్చు. వారు మీ జీవితంలోనుంచి నిష్క్రమిస్తారు. ఈ కారణంగా వారు మీ జీవితంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తారు.

మీరు జీవితం పరిమితం అనీ, మనం అందరమూ ఒకనాడు మరణిస్తామనీ గ్రహించక పోతే, పైన చెప్పినదంతా నిజమే అవుతుంది.

జీవితం పరిమితమని ఒకసారి గ్రహించిన తర్వాత, మీ ముఖ్యపాత్రలు మారిపోతాయి. అందరూ ముఖాముఖీ హాజరయ్యే నా వర్క్ షాప్ లలో నేను తరుచూ ఒక ఊహా దృశ్యం సృష్టిస్తాను. "ఇప్పుడు ఎవరో ఒకరు ఈ మందిరంలోకి వచ్చి, ఇక్కడ ఉన్న వారందరూ మరొక మూడు గంటలు మాత్రమే జీవిస్తారు అని చెబితే మీలో ఎంతమంది వర్క్ షాప్ ముగిసేవరకూ ఇక్కడే ఉంటారు?" అని ప్రశ్న. ప్రపంచంలో నేను నిర్వహించిన ఏ ఒక్క వర్క్ షాప్ లోనూ "నేను ఉంటాను." అని ఇంతవరకూ ఎవరూ చెప్పలేదు. "తక్షణం బయలుదేరి వెళ్ళి నా భార్యా బిడ్డలను చూడాలి." అని నిత్య సమాధానం.

అప్పుడు నేను "మీరు ఆఫీసునుంచి ఇంటికి వెళ్తున్నారు. దారిలో మీ అభిమాన దుకాణం చాలా పెద్ద వార్షిక అమ్మకం ఆశ చూపుతున్నది. ఏదైనా కొనటానికి అప్పుడు అక్కడ ఆగుతారా?" అని నా ప్రశ్న. "ఆగను." అని శాశ్వత సమాధానం. నా విచారణ మరికొంత ముందుకు సాగిస్తాను. "మీకు ఇష్టంలేని వారు ఎవరో మిమ్మల్ని కాల్ చేస్తున్నారు. మీరు ఆగి ఆ కాల్ రిసీవ్ చేసుకుంటారా?" మళ్ళీ "నో" అనే సమాధానం. నేను వదలకుండా, దారిలో కఫే లో కాఫీ తాగటానికి లైన్లో ఇరవై నిమిషాలు నుంచోవాలి. ఆగుతారా?"అని ప్రశ్నిస్తాను. మళ్ళీ "నో" అనేస్పష్టమైన సమాధానం.

సమయాన్ని కుంచించితే మీ ఏకాగ్రతలో స్పష్టత పెరుగుతుంది.

మూడు గంటల జీవితం మాత్రమే మిగిలి ఉంటే ఆ మూడు గంటలలో ఏమి చెయ్యాలి అని అక్కడ పాల్గొన్నవారిలో ఎవరూ ఆలోచించలేదు. వారికి ఎవరు కావాలో, దేనిమీద ధ్యాస పెట్టాలో వారికి తక్షణం తెలిసిపోయింది. జీవితంలో మిగిలిన క్షణాలు పరిమితం అని తెలిస్తే, మీ ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మీ జీవితంలో ఎవరు ముఖ్యమో, ఏది ముఖ్యమో వెంటనే తెలిసి పోతుంది. హఠాత్తుగా ఎవరిని గురించి, దేని మీద ధ్యాస పెట్టాలో చాలా చక్కగా తెలుస్తుంది.

"మీరు ఇంకా యాభై సంవత్సరాలు జీవిస్తారు అని తెలిస్తే,ఈ వర్క్ షాప్ వదిలి వెళ్లిపోతారా?" అని అడిగాను. ఎవరూ చెయ్యి ఎత్తలేదు. నేను మళ్ళీ అడిగాను, "మీరు ఇంకా ఇరవై సంవత్సరాలు జీవిస్తారనితెలిస్తే, ఈ వర్క్ షాప్ వదిలి వెళ్ళి పోతారా?" ఒకరో ఇద్దరో చేతులెత్తారు. సమయం మరికొంత తగ్గిస్తూ నేను మళ్ళీ "మీరు మరి ఐదు సంవత్సరాలు మాత్రమే జీవిస్తారని తెలిస్తే, ఈ వర్క్ షాప్ వదిలి వెళ్ళి పోతారా?" అని అడిగాను. ఈ సారి చాలా చేతులు పైకి లేచాయి. చివరికి "మీరు ఇక మూడు గంటలు మాత్రమే జీవిస్తారని తెలిస్తే, ఈ వర్క్ షాప్ వదిలి వెళ్తారా?" అని ప్రశ్నించాను. ఆ హాల్ లో అన్నీ చేతులూ పైకి లేచాయి.

సమయం తగ్గుతున్న కొద్దీ వారికి ముఖ్యమైన వ్యక్తులూ విషయాలూ స్పష్టంగా మదిలో మెదిలారు. సమయం కురచ కావటం అనే సరళమైన క్రియవల్ల వారి మదిలో వారికి ముఖ్యమైన వ్యక్తులూ, విషయాలూ కదిలారు. వారి జీవితాలలో ముఖ్య విషయాలు స్పష్టంగా కళ్ళముందు కదిలాయి. రసం కావాలంటే నారింజను పిండాలి. మరణం ఒకరి జీవితంలో ముఖ్య అంశాలను వెలికి తెస్తుంది. ఆ ముఖ్యాంశాలు ఏకాగ్రతను మేలుకొలుపుతాయి.

జీవితం పరిమితం అని మీరు గ్రహించినప్పుడు, మీ జీవితంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తులు, ముఖ్యమైన విషయాలు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. అప్పుడు మీ మనసు ఎక్కడ ఏకాగ్రం చెయ్యాలో మీకు ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. ఈ అవగాహన మీ దృష్టిని మారుస్తుంది. అప్పుడు మీ జీవన శైలి మారిపోతుంది. మీకు నిజంగా ముఖ్యమైన విషయాలమీద మీరు మనసు ఏకాగ్రం చేస్తారు. తద్వారా మీ జీవితం ఆనందమయముగా ఈడేరుతుంది. మరణం జీవితానికి అపారమైన స్పష్టత ప్రసాదిస్తుంది. ఏకాగ్రమైన జీవితానికి మహత్తర ప్రేరణ మరణం.

మరణం ప్రతి ఒక్కదానినీ మీ దృష్టి కోణంలోకి తీసుకు వస్తుంది. మరణం పిలిచినపుడు, కుటుంబము, మిత్రులు, ఉద్యోగము, జీవితం అంతా ఒక సహజ క్రమంలో నడుస్తాయి. మీ జాగృతి, మీ శక్తి అన్నీ ఏకమై అపూర్వమైన ఒక నిర్దిష్ట మార్గంలో నడుస్తాయి. ఒక్క క్షణం కూడా వృధాపోదు. పరిపూర్ణ జీవనం కొనసాగుతుంది.

ఒకసారి నన్ను ఎవరో అడిగారు, “దండపాణి, మరణాన్ని గురించి మీరు ఎంత తరుచుగా ఆలోచిస్తారు?”

“నిజం చెప్పాలంటే, నేను మరణాన్ని గురించి ఎన్నడూ ఆలోచించను. కానీ ప్రతిరోజూ ఈ భూమి మీద నాకు ఉన్న సమయం పరిమితమని ఆలోచిస్తాను. సమయం పరిమితం కనుక, నేను నాకు ముఖ్యమైన విషయాలమీద మనసు ఏకాగ్రం చేస్తాను.”

అద్భుతమైన జీవితం

మీ జీవితం ఎలా జీవించదలుచుకున్నారు, అన్నవిషయం ఆలోచింప జేస్తుంది మరణం. జీవితం చరమాంకంలో మీరు వెనుతిరిగి మీ జీవితాన్ని ఎలా పరికించుతారు, మీ జీవితాన్ని గురించి ఏమి చెబుతారు? సాధారణంగా జనం ఎదటివారు ఏమనుకుంటారో అన్న విషయాన్ని గురించి విచారిస్తారు. కానీ ఎదటివారు ఏమనుకుంటారనేది అప్రస్తుతం. మిమ్మల్ని పొగిడేవారు, తెగిడేవారు సదా ఉంటూనే ఉంటారు. మీ జీవితాన్ని గురించి మీరు ఏమనుకుంటున్నారనేది అన్నిటికంటే ముఖ్య విషయం.

వెనక్కు తిరిగి చూసినపుడు మీ జీవనం అద్భుతమని మీరు చెప్పగలరా? సఫలమైన జీవనమా? ఈడేరిన జీవనమా? నా జీవితం అద్భుతంగా ఉండాలని నా కోరిక. ఈ అద్భుత జీవనం ఇతరులుచూసిమెచ్చుకోవాలని కాదు. ఇది నాకోసం. నాకు ఉన్నది ఒకే ఒక జీవితం. అది నాకు లభించిన అమూల్యమైన ప్రసాదం.

మీ తత్వం, మతం, విశ్వాసం ఏదైనా కానియ్యండి, మీరుగా మీకు ఉన్నది ఈ ఒక్క జీవితమే నన్న విషయం మీరు గ్రహించాలి. నేను పునర్జన్మను నమ్ముతాను. కానీ, దండపాణిగా నాకు ఉన్నది ఈ ఒక్క జీవితమే. ఈ ఒక్క జీవితమూ అద్భుతంగా ఉండాలి. ఏకాగ్రమైన జీవనం జీవించటానికి ఈ జీవితం పరిమితం అనే జ్ఞానం అత్యంత ప్రేరణాత్మకం. గురుదేవులు తరుచూ అంటూ ఉండేవారు “ఆనందమయ జీవనమే జీవిత పరమార్ధం.” మీరుగా మీకు ఉన్నది ఈ జీవితం ఒక్కటే. దానికి ఒక విలువ కలిగించండి. మరణశయ్య మీద “ఎంత అద్భుతమైన జీవితం గడిపాను?”అనిమీకు మీరు చెప్పుకోగలగాలి.

పాఠం 2.4

అభ్యాస న్యాయం

ఈ పుస్తకంలో నేను కొన్ని సాధనలు చెబుతాను. అవి ఎవరి జీవితాన్ని అయినా అద్భుతంగా మార్చివేస్తాయి, ఒక నూతన జీవితం సృష్టిస్తాయి. ఇవన్నీ అన్ని పరీక్షలకు నిలిచిన సాధనలు. మా గురుపరంపరలో అనేక మంది గురువులచేత వేలాది సంవత్సరాలుగా అభ్యాసం చెయ్యబడ్డాయి. సక్రమంగా ఆచరిస్తే, అవి తప్పక పనిచేస్తాయి. జీవితాలనే మార్చివేస్తాయి. కానీ అదంతా మీ చేతిలో ఉన్నది. మీ జీవితంలో వాటిని ఎంత నిరవధికంగా ఆచరిస్తారు అన్నదే ప్రశ్న. ఈ సాధనల ఫలితాలు పొందాలి అంటే వాటిని అభ్యాసం చెయ్యండి. మీ దైనందిన జీవితంలో ఈ సాధనలు ఎంత నిరవధికంగా ఆచరిస్తే అంత పెద్ద మార్పు మీ అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇది నా వాగ్దానం. ఈ సాధనలు విఫలం కావు. వాటిని ఆచరించకపోతే వైఫల్యం మాత్రం మీదే అవుతుంది.

ఈ సాధనలు గోడమీద అతికిస్తే చాలా అందంగా ఉంటుందని మా గురువుగారు అంటూ ఉండేవారు. చూడటానికి అవి చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. వాటిని గురించి మాట్లాడటం – ముఖ్యంగా మీరు మేధావి వర్గం వారైతే – ఇంకా ఆనందంగా ఉంటుంది. భోజన సమయంలో వాటిని గురించి మీ స్నేహితులతో ముచ్చటించవచ్చు. మీరు అన్నీతెలిసిన మేధావిగా దర్శనమిస్తారు. మీరు చదివిందీ, విన్నదీ కంఠస్థం చేసిన వివేచన ప్రదర్శించి మీ పక్కనున్నవారిని ఆశ్చర్య చకితులను చేయవచ్చు. ఈ సాధనలు సేకరించేవారు ఈ ప్రపంచంలో అనేకులు ఉన్నారు. వారు స్వయంసాయక పుస్తకాలు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి వరుసగాచదువుతారు. ఆ విజ్ఞానం సంపాదించిన కొద్దీ వ్యక్తులుగా తాము పురోగమిస్తున్నామని, వృద్ధిలోకి వస్తున్నామని వారి భావన. స్వయంసాయక సాధనలకు వారు ఒక గ్రంధాలయంగా రూపొందుతారు.

ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న స్వయంసాయక సాధనాలు ఏవీ –వాటిని మీరు నిరవధికంగా, సక్రమంగా, క్రమం తప్పకుండా ఆచరిస్తే తప్ప – కూడా మీకుఏవిధంగానూ సాయపడవు. నేను చెప్పబోతున్న సాధనాలకూ ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. ఇక్కడ చెప్పిన విధంగా మీరు ఆచరిస్తే తప్ప ఈ పుస్తకంలో ఉన్న సాధనాలు మీకు ఏ విధంగానూ ఉపయోగపడవు.

అభ్యాస న్యాయం

క్రిందటి పాఠంలో చెప్పినట్లుగా మీకు ఏది మంచిదో, ఏది కాదో విచక్షణ చేసే శక్తి, సామర్ధ్యం మీ మేధకు లేదు. ఆ సామర్ధ్యం మీరే కలిగించాలి. ఈ సూత్రం మీరు ప్రతిరోజూ అభ్యాసం చేసే కార్యక్రమాలకు – మీరు తెలిసి చేస్తున్నా, తెలియక చేస్తున్నా –అన్నిటికీ వర్తిస్తుంది.

మనకు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి, కొన్ని అభ్యాసాలు చేస్తూ ఉంటాము. వాటివల్ల మనకు విపరీతాలు కలుగుతాయి. పైన చెప్పిన మాటకు ఇదే రుజువు. ఎవరో ఒకరు చెప్పాలి. లేదా మనకు మనం ఆత్మ శోధనచేసుకోవాలి. అప్పుడుకాని మనకు మెలకువ రాదు. అంతవరకూ మెదడు ఆత్మ విధ్వంసక కార్యక్రమాలలో మునిగి తేలుతూ ఉంటుంది. తెలిస్తే మెదడు ఆ అలవాట్ల జోలికిపోదు. సర్వం తెలిసిన అధిచేతన మీకు ఏదిమంచిదో, ఏది మంచిది కాదో స్పష్టంగా చెప్పగలదు. మీరు ఆ అధిచేతనలోకి తొంగి చూడగలిగితేనే మీకు ఆ ప్రయోజనం కలుగుతుంది. లేకపోతే లేదు.

మీ ఒంటికి మంచివికాని పనులు అలవాటు చేసుకుంటే వాటిలో మీరు నిపుణులు అవుతారు. అలాగే ఒంటికి ఆరోగ్యకరమైన మంచి పనులు అలవాటు చేసుకుంటే వాటిలో నేర్పరులు అవుతారు.

నేను చెబుతున్న ఈ అభ్యాస న్యాయం మీరు ఏది అభ్యాసం చేస్తే అందులో మీరు నేర్పరులు, నిపుణులు అవుతారని చెబుతుంది.

నన్ను ఒకసారి న్యూయార్క్ నగరంలో డిన్నర్ కు ఆహ్వానించారు. ప్రసిద్ధులయిన కొందరు వ్యక్తులు ఆ డిన్నర్ హాజరయ్యారు. డిన్నర్ తర్వాత ఆ ఆహ్వానితులలో ఒకరు – ఆయన ఒక ప్రఖ్యాత రచయిత – నా దగ్గరికి వచ్చి, “హై, నేను...”అన్నారు.

“నా పేరు దండపాణి.”నా సమాధానం.

“ఆ, అది నాకు గుర్తు ఉండదు. పేర్లు మర్చిపోవటంలో ప్రధమస్థానం నాదే.”

“అయి ఉండాలి. ఎందుకంటే నిత్యమూ మీరు మీకు చెప్పుకునే విషయం అదే.” అని నా ఆలోచన. మీకు పేర్లు గుర్తు ఉండవు అని నిత్యమూ మీకు మీరు చెప్పుకుంటూ

ఉంటే మీరు అందులోనే నిష్ణాతులవుతారు. మన అభ్యాసం మన ఒంటికి మంచిది కాకపోవచ్చు. కానీ ఆ అభ్యాసంవల్ల అందులో మనకు ప్రావీణ్యం ఏర్పడుతుంది.

అభ్యాసంలో రెండువిషయాలు ముఖ్యం. సక్రమమైన అభ్యాసం. పట్టు వదలని అభ్యాసం. ఏదైనాసరే మీరుఎంత ఎక్కువ అభ్యాసం చేస్తే అంత ప్రావీణ్యం సంపాదిస్తారు. మీరు ఒక కుతంత్రం అభ్యాసంచేస్తే అందులో మీరు ప్రవీణులవుతారు. మా గురువు ఒకసారి ఒక కథ చెప్పారు. ఆ కథ సద్విషయం అభ్యాసం చెయ్యటంలోగల ప్రాముఖ్యత విశదీకరిస్తుంది. కిశోరప్రాయంలో ఉన్నపుడు ఆయన 'శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో బాలే' లో ముఖ్య నర్తకులు. ఆయనను వారు ఆ నాట్యం స్వయంగా అభ్యాసం చెయ్యనివ్వలేదు. స్వీయ అభ్యాసంలో ఆ నాట్యానికి వక్రీకరించే గతులు ఆయన అనుసరిస్తారేమోనని వారి అనుమానం.

ఏదైనా సరే సక్రమంగా అభ్యాసం చెయ్యటం నేర్చుకుంటే, నిలకడగా అభ్యాసం చెయ్యటం తర్వాతి మెట్టు. నేను ఒక సామాన్య పియానో వాద్యగాడుగా ఉండ దలుచుకుంటే, నేను పియానోముందు వారానికి ఒకసారో రెండుసార్లో కూర్చుంటాను. అదీ కొద్ది నిమిషాల పాటు. కానీ, నేను ప్రపంచంలో ఉత్తమ పియానో వాద్యగాళ్ళలో ఒకరుగా కాదలుచుకుంటే, నేను రోజుకు ఐదు నుంచి ఎనిమిది గంటల అభ్యాసం ప్రతిరోజూ, నెలల తరబడి చెయ్యాలి. ఆరు నెలల తర్వాత నా పియానో వాదన మెరుగు పడవచ్చు. ఒక ఏడాది తర్వాత నేను బాగా వాయించవచ్చు. రెండు మూడు సంవత్సరాల తర్వాత బహుశా నేను చాలా మంచి పియానిస్ట్ ను కావచ్చు. పియానో అభ్యాసం సక్రమంగా, నిలకడగా జరిగితే నేను కోరిన ఫలితాలు లభించే అవకాశం ఉన్నది.

ఈ పుస్తకంలో నేను చెప్పబోయే సాధనాలకు కూడా అదేసూత్రం వర్తిస్తుంది. క్రమబద్ధమైన అభ్యాసం, సక్రమమైన అభ్యాసం – రెండూ అత్యవసర ధాతువులు. నేను నేర్పిన సాధనం ఒకటి ఆశించిన ఫలితాలు ఇవ్వటం లేదని ఒక క్లయంట్ ఫిర్యాదు. ఆయన నిత్యమూ అభ్యాసం చేస్తున్నారా అని అడిగాను. అందుకు అవునని ఆయన సమాధానం. "ఆ అభ్యాసం లో నేను చెప్పిన మూడు అంశాలు అమలు పరుస్తున్నారా?" నా తర్వాతి ప్రశ్న.

"లేదు. మీరు చెప్పిన మూడింటిలో నేను ఒకటి మాత్రమే ఆచరిస్తున్నాను." ఆయన జవాబు.

అన్నీ దినుసులూ వెయ్యకుండా మంచి కేక్ ఎలా తయారవుతుంది? అక్కడే విధేయత ప్రవేశిస్తుంది. మీకు ఒక సాధనం ఎలా ఉపయోగించాలో చెప్పారు. మీరు ఆ సూచనలు తు.చ. అప్పకుండా పాటించకపోతే, మీరు ఆశించిన ఫలితాలు ఎలా లభిస్తాయి? బాహ్య జీవితానికే మీరు విధేయులు కాకపోతే, అంతరంగ జీవితానికి విధేయులు కావటం దుర్లభం. అసాధ్యం.

ఆశ్రమవాసంలో నా అంతరంగ క్షోభ నన్ను కట్టి పడవేసేది. ఆ క్షోభ భరించలేక నేను మా గురువుగారిని చేరి, నా కష్టాలు చెప్పుకుంటాను. నేను చెప్పినంత సేపూ ఆయన ఏకాగ్రతతో దయతో నా బాధలు వింటారు. నా బాధలన్నీ చెప్పుకున్న తర్వాత ఆయన "నీకు చెప్పిన సాధనలు అన్నీ అమలు చేస్తున్నావా?"అని అడిగేవారు. "లేదు." అన్నదే తరుచూ నా సమాధానం. ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పిన అర్వాత నేను అక్కడినుంచి లేచి బయలుదేరుతాను. ఇక చెప్పటానికేమున్నది? నా వ్యాధికి ఆయన మందు ఇచ్చారు. అది ఎలా సేవించాలో స్పష్టంగా సూచనలు ఇచ్చారు. నేను ఆయన సూచనలు పాటిస్తేగదా! తిరిగి యథాస్థానం ప్రవేశం. ఇప్పుడు ఆ బరువు బాధ్యత అంతా నాదే. నేను ఆ బాధ్యత నిరాకరిస్తే, ఎంత బాధాకరమైనా, ఫలితం అనుభవించాల్సింది నేనే కదా!

ఈ సాధనలు మీరు నిత్య జీవితంలో స్థిరంగా ఆచరిస్తే, ఆ అభ్యాసం వల్ల మీకు అందులో ప్రావీణ్యం కలుగుతుంది. అప్పుడు మీరు వాటిని ప్రయోగించటంలో నేర్పరులవుతారు. మీ అభ్యాసం స్థిరంగా లేకపోతే, అందులో మీకు కౌశల్యం ఏర్పడదు. కనుక ఆశించిన ఫలితాలు లభించవు.

కొత్త సాధనలు, తంత్రాలు నేర్చుకోవటమంటే జనానికి చాల ఉత్సాహం. కానీ ఆ ఉత్సాహం తగ్గిపోయిన తర్వాత వారు నేర్చుకున్నది అభ్యసించటం మానివేసి కొత్త సాధనల వెంట బడుతారు. అది సులువైన కార్యక్రమం. సామాజికంగా మనం తర్వాతి అంశానికి అడుగువేయటానికి శిక్షణ పొందాము. ఇది అత్యాధునిక ఐ-ఫోన్, 8k లో ప్రదర్శన చూపే టీవి, అత్యాధునిక సౌందర్య విధానం, కొత్తకారు అత్యాధునిక నమూనా, ఇంకా, ఇంకా. సమాజానికి మెరిసే వస్తువుల మీద మోజుఎక్కువ. ఆ మెరుపు తరిగిన మరుక్షణం సమాజం దృష్టి మరొక వస్తువువైపు మళ్ళుతుంది.

ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన సాధనాలు ఉపయోగించి పురోగమించటానికి, లేదా మీరు నేర్చుకుంటున్న దేనిలోనైనా నైపుణ్యం సంపాదించటానికి గాని, మార్చుదలచింది ఏదైనా సాధించటానికి గాని, ఒక లలితకళ – ఉదాహరణకు పియానో – నేర్చుకోవటానికి అవలంబించే వైఖరి అవలంబించండి. కొద్ది వారాలలోనో, కొద్ది నెలలలోనో మీరు ఆ విద్యలో నిష్ణాతులు కాబోవటం లేదు. ఏకాగ్రత కూడా ఒక లలిత కళే. అందుకు ప్రధమంగా మనసును పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడు ఏకాగ్రత నేర్చుకొని, అభ్యాసం చెయ్యాలి. అన్నీ కళలలాగానే నేర్చుకోవటం ఇక్కడ తొలి మెట్టు. అభ్యాసం రెండవ మెట్టు.

ఈ పుస్తకం చివరిదాకా చదివినంత మాత్రాన మీరు ఈ సూత్రాలు అన్నిటిలోనూ నిష్ణాతులవుతారని ఆశించకండి. ఈ పనికి సమయం అవసరం. ఇక్కడి అధ్యాయాలు, పాఠాలు, భావనలు, మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ చదవ వలసి రావచ్చు. ఇది ఒక జీవన ధ్యేయంగా

తలచండి. మీలో మార్పులు కలిగి, మీరు ఎదుగుతున్న కొద్దీ మీలో కారుణ్యం, సౌజన్యం, ప్రేమ, సహనం నిత్య నూతనంగా వర్ధిల్లాలి. మీరు ఈ సాధనాలు జీవితంలో నిత్యమూ అమలు జరిపితే, రాబోయే వారాలు, నెలలలో మీరు మీలో మార్పులు గమనిస్తారు. "మీ పరిశ్రమ కంటే ప్రతిఫలాలు చాలా చాలా అధికం." అని మా గురువు నిత్యమూ ప్రేమగా గుర్తు చేస్తూ ఉండేవారు.

ఎదగటానికి మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోవాలి. అందుకు మీరు చింతించవలసిన పని లేదు. మీకు మీ శ్రమకు మించిన ఫలితం దక్కుతుంది. మేలైన వ్యక్తిగా ఎదగటానికి, ఏకాగ్రత వృద్ధిచేసుకోవటానికి, అవగాహన పెంచుకోవటానికి ఇదే మీకు మీరు ఇచ్చుకోగలిగిన అమూల్యమైన కానుక.

సినిమా సంభాషణలు ఉదాహరించటం నాకు గిట్టదు. కానీ ఉదాహరించ దగిన టీవి సంభాషణ ఒకటి ఉన్నది. నెట్ ఫ్లిక్స్ శ్రేణిలో మార్కో పోలో అనే ఒక సీరియల్ ఉన్నది. అందులో హండ్రెడ్ ఐస్ (నూరు కళ్ళు) అనే పాత్ర ఒక అంధ సాధువు. ఆయన "కుంగ్ ఫూ అనే విచిత్ర పదాన్ని పాశ్చాత్యులకు ఎలా ఎలా వివరిస్తారు?" అని మార్కో పోలో ను అడుగుతారు. తర్వాత ఆయనే ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం చెబుతారు,"కుంగ్ ఫూ అంటేనిత్య నిరంతర శ్రమతో సాధించిన అపూర్వ నైపుణ్యం. ఒక మహాకవి కుంగ్ ఫూ చేరుకున్నారు. ఒక చిత్రకారుడు ...కుంగ్ ఫూ చేరుకున్నారని చెప్పవచ్చు. వంటలక్క కూడా. మెట్లు ఊడ్చేవారు కూడా. ఒక సేవకుడు కుంగ్ ఫూ సాధించి ఉండవచ్చు. అభ్యాసం. సిద్ధం కావటం. మీ మెదడు అలసి సొలసినదాకా, మీ ఎముకలు కుయ్యోమనే దాకా, చెమట ఓడ్చటానికి కూడా ఓపిక లేని అలసట. ఊపిరి పీల్చటానికి శక్తి లేదు, అంతులేని పునశ్చరణ. అదీ పద్ధతి. కుంగ్ ఫూ సాధించటానికి ఏకైక మార్గం."

హాలీవుడ్ లో వినిపించే సంభాషణలాగా ధ్వనించవచ్చు. నిజానికి అంతే కూడా. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నానంటే, ఏకాగ్రత ఒక నైపుణ్యం. తయారీ, నిరంతరశ్రమ, అభ్యాసం, అపారమైన పునశ్చరణ చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నవారు ఎవరైనా ఏకాగ్రతను స్వాధీనం చేసుకోవచ్చు. మీరు చేస్తున్న పని చిత్రలేఖనంనుంచి పాకశాస్త్రంనుంచి మెట్లు చిమ్మటం వరకూ ఏదైనా కానీయండి, ఆ పనిలో ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఎలాగో ఈ పుస్తకంలో నేర్చుకుంటారు.

అందరూ కాకపోయినా కొందరైనా అంతంలేని ఈ పునశ్చరణలో విఫలురవుతారు. నాకు తరుచూ ఎదురయ్యే ఇంకొక ప్రశ్న "ఆ తర్వాత?"మా గురువు దాదాపు మూడు దశాబ్దాల క్రితం మాకు నేర్పిన అభ్యాసమే ఈనాటికీ నేను ఏకాగ్రతతో అభ్యసించుతున్నాను.

మీరు ఎన్నో సాధనాలు నేర్చుకోనవసరం లేదు. అత్యవసరమైన కొన్ని సాధనాలు నేర్చుకోని వాటిలో నిష్ణాతులవటమే అందులో రహస్యం. విశాలమైన గాధం కంటే అగాధమైన సన్ననిపాయగా ఉండటం మేలు. ఒక సాధనంలో అనుభవం పెరిగిన కొద్దీ అది మీకు కొత్త కొత్త రహస్యాలు చూపుతుంది. ఎక్కువగా “ఆ తర్వాత?” అని అడుగుతుంది ఈ లోకం. మీరు కోరుకున్న సాధనం మీద ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యం సాధించటానికి ఏకాగ్రం చెయ్యండి.

సఫలమైన జీవనం జీవించటానికి అచంచలమైన ఏకాగ్రత సాధించదలచిన వారికే ఈ పుస్తకం.

పునరావృత్తి ద్వారా నేర్చుకోవటం

ఏదైనా నేర్చుకోవాలి అంటే పునరావృత్తి అవసరమని మా గురువు విశ్వాసం. ఆశ్రమంలో ఆయన నాకు అదే నేర్పారు. ఈ పుస్తకంలో, అందులో మీరు చదివే పాఠాలలో ఈ పునరావృత్తి ప్రక్రియ నేను విరివిగా ప్రయోగిస్తాను. నేను కొన్ని భావాలు మళ్ళీ మళ్ళీ పునరావృత్తం చేస్తూ ఉంటాను. అది మీకు స్పష్టంగా తెలుస్తూనే ఉంటుంది. ఉపచేతనను వశం చేసుకోవటానికి పునరావృత్తం చాలా ప్రభావశాలి. మా గురువు నాకు అలాగే శిక్షణ ఇచ్చారు. మీరు నేర్చుకునే భావాలు మనసులో నిలవటానికి అది చాలా శక్తివంతమైన సాధనం.

ఈవిషయం వివరించటానికి ఒక కథ చెబుతాను. ఒకనాడు మా ఆశ్రమంలో నేను నా ఆఫీసునుంచి మా భోజనాలయం వారితో మాట్లాడుతున్నాను. అప్పుడే మా గురువుగారు ప్రవేశించారు. నాకు ఏదో చెప్పారు. ఆ తర్వాత వెంటనే అక్కడినుంచి వెళ్ళిపోయారు. “ఆయన నిన్నా, మొన్నా కూడా అదే విషయం చెప్పారు. గత వారం కూడా అదే చెప్పారు. నాకు అంతకు మునుపే చెప్పిన విషయం ఆయన మర్చిపోయారా?” ఇది నా స్వగతం.

అప్పటికి నేను ఆశ్రమంలో చేరి ఎంతోకాలం కాలేదు. ఇదంతా నాకు ఏదో తికమకగా తోచింది. నాకంటే అనుభవం ఉన్న సాధువు దగ్గరికి వెళ్ళి జరిగిన విషయం ఆయనతో చెప్పాను.

“గురుదేవులు పెద్దవారవుతున్న కారణంగా అంతకు మునుపే ఆ విషయం నాకు చెప్పిన సంగతి ఆయన మర్చిపోతున్నారంటారా?”

ఆ సాధువు నవ్వుతూ “ఆ మాట నిజం కాదని నీకూ నాకూ తెలుసు. ఆయన జ్ఞాపకశక్తి ఎంత బలమైనదో నీకు తెలుసు. ఉపచేతనకు నచ్చజెప్పి ఒప్పించటానికి ఎంతకాలం పడుతుందో ఆయనకు బాగా తెలుసు. అందుకే ఆయన చెప్పిందే చెబుతూ

ఉంటారు. ఆ నిత్య పునశ్చరణ ద్వారా ఆయన మీ ఉపచేతనలో చెరిగిపోని ఒక ముద్ర వెయ్యగలరు."

మీతో కూడా నేను అదే పద్ధతి అవలంబిస్తాను. మనసును పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవటానికి, ఏకాగ్రత నేర్చుకోవటానికీ కొన్ని ప్రాథమిక భావాలు మీ ఉపచేతనలో ముద్రవెయ్యబోతున్నాను. నేనుఏదైనా పునశ్చరణ చేసినపుడు,"మళ్ళీ అదే విషయం. నాకు ఇది ఇంతకు మునుపే తెలుసు." అనుకోకండి. మీకు ఈ ఆలోచన కలగగానే, నేను వివరిస్తున్న భావం మీకు ఇంకా పూర్తిగా అవగతం కాలేదని తెలుసుకోండి. మా గురువు ఎంత ఎక్కువ పునశ్చరణ చేస్తే నేను అంత బాగా నేర్చుకున్నాను. నాకు ఆ భావన ఇంకా పూర్తిగా అవగతం కాకపోవటం చేతనే ఆయన పునశ్చరణ చేస్తున్నారని తెలుసుకున్నాను. ఆయన పునశ్చరణచేసిన ప్రతి ఒక్కసారీ నేను ఇంకా ఇనుమడించిన ఏకాగ్రతతో విన్నాను. ఆ భావన నా చైతన్యంలో ప్రగాఢంగా ముద్ర వేసుకున్నది. ఆయన చెప్పేదాంట్లో ప్రగాఢమైన అంతరార్థాలు కళ్ళు తెరవసాగాయి. ఆయన బోధనలు దశాబ్దాల పాటు అధ్యయనం చేసిన తర్వాత ఈనాటికీ కూడా నేను 'ఇది నాకు తెలుసు" అని అనను, అనుకోను. అదే సందేశం చదివిన ప్రతి ఒక్కసారీ, ఒక కొత్తభావన స్ఫురిస్తుంది.

ముందడుగు వేస్తున్నపుడు,ఈ పాఠాలు మనసు విప్పి చదవండి. ఉత్సుకతతో చదవండి. ఈప్రాథమిక భావాలను గురించి గాఢంగా ఆలోచించండి. కాలక్రమేణ మీ అవగాహన పెరుగుతుంది. అప్పుడు ఈ భావనలు ఎంత ప్రగాఢమైనవో మీరు గమనిస్తారు. మీరు ఈ పుస్తకం సరయిన వైఖరితో చదివితే, ఈ భావనలు పునరావృత్తం అయినపుడు అంతకు పూర్వం మీరు గ్రహించని విషయాలు, దాటవేసిన అంశాలు అవగతమవుతున్నాయని మీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఈ భావనలు మొదట్లో చాలా సరళంగా కనిపించవచ్చు. కానీ అన్ని పరమసత్యాల వలెనే, వీటిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవటానికి, గ్రహించి అనుభూతి చెందటానికీ కొన్ని సంవత్సరాల కాలం పట్టవచ్చు. వాటిని గురించి మీరు ఎంత ఆలోచించి ఎంత వరకు ఆచరణలో పెట్ట గలిగితే, అంత మేలుగా అర్థం చేసుకుంటారు, అవి కూడా అంత ఎక్కువగా మీకు సాయపడతాయి.

పాఠం 2.5

సంకల్పము, విధేయత

మీ వైఫల్యాన్ని పక్కకు నెట్టి, నిశ్చయంగా సఫలత సాధించాలంటే ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు, నిబంధనలు అవశ్యం.

మిగతా పుస్తకం అంతా చదవబోయే ముందు "నేను ఈ పుస్తకం ఎందుకు కొన్నాను?" అన్నది మీకు మీరు వేసుకోవలసిన మొదటిప్రశ్న. మీ సమాధానం స్పష్టంగా, సంక్షేపంగా వ్రాయండి. ఈ పుస్తకం కొనటంలో మీ ఉద్దేశం తెలిసి ఉండటం అత్యంత ముఖ్యం. ఈ పుస్తకం చదవటానికిగల కారణం మీ సమాధానంలోనే ఉన్నది. ఇది చదవటంవల్ల మీకు కలిగే మేలు మీ సమాధానమే నిర్ణయిస్తుంది. కొన్ని పుస్తకాలు నా జీవితాన్ని మార్చివేశాయి. నేను వాటిని అనేక పర్యాయాలు మళ్ళీ మళ్ళీ చదివాను. కొన్ని పంక్తులు అండర్ లైన్ చేశాను. కొన్ని హై లైట్ చేశాను. కొన్ని పేజీలు మూలనమడతలు పెట్టాను. వాటినుంచి నేను ఏమిపొందాలనుకున్నానో నాకు బాగాతెలుసు. కనుకనే నాకు దారి చూపటంలో అవి మార్గదర్శకాలు అయ్యాయి.

తమ ధ్యేయం అనుసరించటంలో తమ జీవితాలను పణంగా పెట్టిన మహనీయులను గుర్తించటం చిన్నవయసులోనే నేర్చుకున్నాను. వారి సమక్షంలో ఉండటమే ఒక పెద్ద వరం. అప్పుడు వారు నేర్చుకున్నదాని సారం గ్రహించటం నా స్వంత వ్యక్తిగత బాధ్యతగా తలచాను. అత్యంత వినయంతో, సర్వమూ సమర్పించి వారిని సమీపించేవాడిని. ఇదంతా నా ఏకాగ్రత వల్లనే సాధ్యమయింది. నేను వారితో మాట్లాడేటపుడు, నా సర్వ సమర్పణ బుద్ధి, నా పూర్తిధ్యాస, నా వినయము, విధేయత వారు అనుభూతి చెందేవారు. తత్కారణంగా నాకు జీవితమే మారిపోయే అవకాశాలు కలిగాయి. అన్నిటికీ సిద్ధమై స్పష్టమైన సంకల్పంతో వారిని సమీపించినందువల్ల, వారి జాగృతి కదిలి వారి దివ్యజ్ఞానం ప్రవహించ సాగింది. ఆ దివ్యజ్ఞానం నా దిశగా ప్రసరించట నా మహద్భాగ్యం.

మరేదో వ్యాపకంలో తలదూర్చి ఈ పుస్తకం నమలకుండా మింగితే ఆ పని జరగదు. ఆ పుస్తకం నేను చదివాను, అందులో చాలా భావగర్భితమైన సందేశం ఉన్నది అని చెప్పటం మీ ఉద్దేశమై, శరవేగంతో చదివినా కూడా ఆ ఫలితం కలగబోదు. మీరు ఈ పుస్తకం శ్రవణ ప్రతి వింటూ ఉంటే ఆ పని చెయ్యండి. మరేపనీ ముట్టుకోకుండా ఇది వినండి. బహువ్యాపక గుణం వదిలిపెట్టండి. బహువ్యాపకాలలో మీరు ఎంత సమర్థులో, అది మీరు ఎందుకు చేపట్టాలో తర్కించక, కేవలం ఈ పుస్తకం వినటంలో ధ్యాస మగ్నం చెయ్యండి. కూర్చొని వినండి, నిశ్చల ధ్యాసతో వినండి. ఈ పయనానికి నేను బద్ధుడినయ్యాను. మీరు కూడా అంతేనని నా ఉద్దేశం. మనం ఇద్దరమూ మధ్యేమార్గంలో కలిసినపుడు పరివర్తన జరుగుతుంది. కానీ మీరు నన్ను అక్కడ కలుసుకోవటం ముఖ్యం.

దాదాపు మూడు దశాబ్దాలు మా గురువు దగ్గర నేర్చుకుని, పునరావలోకనం చేసి, అంతులేని అంకితభావంతో అపారమైన అభ్యాసంచేసి, ఆ శ్రమ అంతా ఈ పుస్తకంలో ఇమిడ్చాను. నేను నేర్చుకున్న అమూల్యమైన జ్ఞానం అంతా ఇందులో ఇమిడి ఉన్నది. ఈ పుస్తకంలో ఉన్న విషయాల వల్ల ప్రతిఫలం పొందాలంటే, మీరు సత్సంకల్ప బుద్ధితో ఈ పుస్తకం చదవాలి.

ఈ పుస్తకంలోని అంశాలు నా జీవితాన్ని మార్చివేశాయి, మారుస్తూ ఉన్నాయి. నేను నా గురువును సన్మార్గంలో సేవించాను గనక నాకు ఈ పుస్తకంలో విషయాలు పొందే భాగ్యం కలిగింది. ఈ విషయం మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఈ పుస్తకం చదవటం వృథాప్రయత్నం అవుతుంది.

వినయం

ఆశ్రమవాసిగా నేను చేసిన ప్రమాణాలలో వినయం ఒకటి. వినయం ఆచరించటం చాలా కష్టసాధ్యమైన అంశం. "నేనేం చెయ్యాలో నువ్వు నాకేం చెప్పనక్కర్లేదు." ఇది సాధారణంగా మనకు వినబడే కేక. వినయం అంటే మీరు గుడ్డిగా ఎవరికో లొంగిపోవటం కాదు. మా గురువుగారు వినయాన్ని రెండు పాయలుగా విడదీశారు: గుడ్డి వినయం, మేధావి వినయం. గుడ్డి వినయమంటే మారు మాట్లాడకుండా, ఎందుకు, ఏమిటి అని ఏమీ అడగకుండా, ఒకరు చెప్పిందిగాని, ఒక వ్యక్తినిగాని అనుసరించటం. మీరు నమ్మిన ఒక వ్యక్తికి మేధాగుణంతో వినయం చూపటమంటేవారి అనుభవజ్ఞానానికి దాసోహమటం. ఆ జ్ఞానం వారికి సంవత్సరాల తరబడి అంకితసేవ ద్వారా లభించింది. అక్కడ మీరు నేర్చుకుంటారు. మేధా వినయంలో మిమ్మల్ని తెలియని వాటికి ప్రశ్నలు అడగమని ప్రోత్సహిస్తారు. గురుదేవులు మా ఆశ్రమంలో శిష్యులకు ప్రసాదించిన సంపద ఇదే.

గుండె మార్పిడి కోసం నిరీక్షిస్తున్న రోగి తన డాక్టర్ను, ఆయన బృందాన్ని నమ్ముతారు. అది మేధాపరమైన వినయం. 900 000 పౌండ్ల భారం ఉన్న విమానంలో సప్తసముద్రాలుదాటి గమ్యం చేరుకోవటానికి లక్షలాది ప్రయాణీకులు ప్రతిరోజూ విమానం పైలట్ ను నమ్ముతారు. అది మేధాపరమైన వినయం.

నెపోలియన్ హిల్ "థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్' అనే పుస్తకం రచించారు. ఆర్థికరంగంలో విజయం సాధించిన అనేక మంది వ్యక్తులను ఇరవై సంవత్సరాలకాలం అధ్యయనంచేసి రాసిన పుస్తకం అది. అంతకాలం దీర్ఘకృషి జరిపి మనసును గురించి ప్రగాఢమైన విషయాలు వెలికి తెచ్చారంటే, ఆయన చెప్పినది వినాలి. విని తీరాలి.

నేను మా గురువు దగ్గర ఉన్నపుడు చాలామంది సలహాకోసం ఆయన దగ్గరికి వచ్చేవారు. వారిలో ఎక్కువభాగం కుతూహలం కొద్దీ ఆయన ఏమి చెబుతారో చూద్దాం అనే దృష్టితో వచ్చేవారు. వారందరూ ఆయన దగ్గరికి రాక మునుపే ఏమిచెయ్యాలో నిర్ణయించుకున్నారు, వారి సమాధానాలు వారికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఆయన సలహా మీకు అక్కరలేక పోతే, అటువంటి వ్యక్తుల దగ్గరికి మీరు పోకూడదు.

జీవితంలో సఫలత సాధించిన వారిని, తమ రంగంలో నిష్ణాతులైన వారిని ఎందరో పెద్దలను నేను కలిశాను. ఎప్పుడైనా వారి సలహా అడిగితే — తరుచూ నేను అడిగేవాడిని —వారి దూరదృష్టి నా జీవితంలో అమలు పరిచేవాడిని.

చాలాకాలం క్రితం నేను టొరంటోలో ఒకసారి ప్రసంగించాను. ప్రసంగం తర్వాత వేదిక వెనక నేను అమెరికన్ ఫాషన్ డిజైనర్, వ్యవస్థాకులు మార్క్ ఏకొను కలిశాను. ఆ సమావేశంలో ఆయన కూడా ప్రసంగించారు. మా మాటలలో వ్యవస్థాపన విషయంలో ఆయన అవగాహన, అంతర్దృష్టి ఏమిటని అడిగాను. ఆసమయంలో నేను ఆ రంగంలోకి అప్పుడే అడుగు పెడుతున్నాను. వ్యవస్థాపనను గురించి సాధ్యమైనంత తెలుసుకోవాలని — అందులోనూ సరయిన వ్యక్తులనుంచి - నా ఆకాంక్ష. "పూర్వాశ్రమంలో సాధువుగా గడిపిన వ్యక్తికి వ్యవస్థాపనను గురించి ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే ఏమి చెబుతారు?" ఆయనకు నా ప్రశ్న.

ఆయన నన్ను చూస్తూ అన్నారు,"పరిమిత పరిధిలో, ప్రగాఢంగా ఉండండి." ఆయన ఒక్క క్షణం ఆగి మళ్ళీ, "పరిమితంగా, ప్రగాఢంగా ఉండండి. మీరు పురోగమించి, సఫలత సాధించినకొద్దీ అందిన అవకాశాలన్నీ దొరికి పుచ్చుకొని బహు వ్యాపకాలలో ప్రవేశించాలని ప్రలోభం కలుగుతుంది. అనేకులు విఫలమయ్యేది ఇలాగే. పరిమిత పరిధిలో ప్రగాఢంగా ఉండండి."

ఆయన సలహా ఇంతకాలమూ నాకు ఎనలేని విధంగా తోడ్పడింది. నేను ఏకాగ్రత బోధించి జీవనం కొనసాగిస్తాను. కానీ ఆయన మాటలు నా జీవితంలో

నిజమయ్యాయి. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ నాకు అనేక అవకాశాలు ఎదురయ్యాయి. వాటిలో కొన్నిటిని చేపట్టాలనే దురాకర్షణ కలిగింది. అప్పుడు నా ధ్యేయం మీద మనసునిలపాలని నాకు నేనే గుర్తు చేసుకుంటాను. "పరిమిత పరిధిలో ప్రగాఢం." అని నాకు నేనే చెప్పుకుంటాను.

నేను సాధువుగా ఉన్నపుడు అత్యంత నిపుణులైన ఫోటోగ్రాఫర్ ను కలిశాను. ఆమె తగిన సాఫల్యత సాధించారు కూడాను. ప్రస్తుతం ఆమె పేరు నాకు జ్ఞాపకం లేకపోవటం శోచనీయం. మా సమావేశంలో ఆమెను అడిగాను,"ఫోటోగ్రఫీలో నా లాంటి సాధువుకు ఒక మాటలో సలహా చెప్పాలంటే,ఏమి చెబుతారు?"

"మీ వస్తువును భిన్నకోణాలనుంచి చూడండి, అన్నీ కోణాలనుంచీ ఫొటో తీయండి. మీరు ఆచ్చెరువు గొలిపే విషయాలు గమనిస్తారు." ఆమె సమాధానం. రెండు దశాబ్దాలపాటు నేను ఆమె సలహా తు చ తప్పకుండా పాటించాను. ఫోటోగ్రాఫ్ చేయటంలో నా దృష్టే మారిపోయింది. నేను తీసిన ఫోటోలు అంతకుమించి మారిపోయాయి.

విధేయత అంటే మీరు ఎదటివారు యిచ్చిన సలహా తు చ తప్పకుండా పాటిస్తారు. అందులో మీకు ఏదైనా అర్థం కాకపోతే, వారిని వివరణ అడుగుతారు. విధేయత అంటే వారు చెప్పింది పాటించటంలో మీరు పొరబాటు చెయ్యరని కాదు, వారు చెప్పింది అక్షరాలా పాటిస్తారనీ కాదు. ఆ సలహా పొల్లుపోకుండా అమలు జరపటంలో మీరు చాలాసార్లు విఫలురు కావచ్చు.

కొంతమందిని చూస్తే వింతగా ఉంటుంది. వారు మీ సలహా అడుగుతారు. తర్వాత ఆ సలహాను వారికనువైన విధంగా మార్చుకుంటారు. ఆచరించకపోతే అసలు మీరు ఆ సలహా అడగటమెందుకు? ఉదాహరణకు మీరు బాలే నేర్చుకోవాలనుకున్నారు. శిక్షణ ఇచ్చే బాలే క్లాసులలో ప్రవేశిస్తారు. ఆ బాలే శిక్షకులు పేరు పొందినవారు. ఆమె సూచనలు విన్న తర్వాత, "నేను నాకు తోచిన విధంగా చేస్తాను." అని మీ స్వగతం. మీ మనసుకు విధేయత లోపించిందని ఈ పెడసరి స్వభావం తాత్పర్యం.

ఏకాగ్రత నేర్చుకోవటానికి గురువులను వెతుకుతూ మీరు ఇక్కడికి చేరుకున్నారు. ఏకాగ్రత ఎలా సాధించాలో నేను మీకు బోధించగలనని మీరు నమ్మితే, నా సలహా అనుసరించండి.

ఫ్లోరిడా ఎవర్ గ్లేడ్స్ మీద నౌకాయానం చేయటానికి మీరు ఒక గైడ్ ను ఎంచుకున్నారు. ఆ గైడ్ మీకు ఎవర్ గ్లేడ్స్ పరిశోధనాత్మక అనుభవం కలిగిస్తారనీ, మిమ్మల్ని ఎక్కడికో తీసుకువెళ్ళి అక్కడ తిరగాడే మొసళ్ళకు ఆహారంగా వెయ్యరనీ పూర్తిగా నమ్ముతారు. మీరు ఆ గైడ్ను పూర్తిగా నమ్ముతారు. ఈ పుస్తకంలో నాతో

ప్రయాణం చేసేటపుడు మీరుకూడా నన్ను అదేవిధంగా పూర్తిగా నమ్మాలి. ఇక్కడ మీకోసం ఏమొసళ్ళూ ఎదురు చూడటం లేదు. కానీ, నేను చెప్పిన విధంగా మీరు నడుచుకుంటానని మీరు మాట ఇవ్వక పోతే, నేను నా విధి నిర్వహించలేను.

ఈ పుస్తకం వల్ల మీకు కలిగే ప్రయోజనం, ఇది చదవటంలో మీ ఉద్దేశము, ఇందులోచెప్పిన విషయాలపట్ల మీ విధేయత మీద ఆధారపడి ఉన్నది.

పాఠం 2.6

'సూక్ష్మం' శక్తి

ఏకాగ్రమైన జీవనం కొనసాగించటం మొదట్లో చాలా దుస్సాధ్యంగా, మీరు ఎందులోనో మునిగిపోతున్న అనుభూతి కలగవచ్చు. మన లక్ష్యానికి దారి కనపడకపోతే ఈతరాక మునిగిపోతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. స్పష్టత లోపించటం వల్ల మునిగిపోతున్నపుడు ఊపిరాడని అనుభూతి కలుగుతుంది. ఆ అనుభూతి ఆదుర్దాకు దారి తీస్తుంది. ఏతావాతా మనం ఆ ప్రణాళికకు స్వస్తి చెబుతాం. పర్వతారోహణం కూడా అలాంటి అనుభూతినే కలిగించవచ్చు. కానీ మిమ్మల్ని సరయిన దారిన నడిపించే గైడ్ దొరికితే, మీకు ధైర్యం కలుగుతుంది, మీ ప్రణాళిక సాధ్యము, విజయవంతము అవుతుంది.

ఈ ఏకాగ్రత అధ్యయనం ఎలా కొనసాగిద్దాం? ఓర్పుతో, క్రమపద్ధతిన, చిన్న చిన్న అడుగులు వేస్తూ సాగుదాం అన్నదే సమాధానం.

పది అంగుళాల పిజ్జా దిగమింగటానికీ, ఒక్కొక్క ముక్కను దానిరుచి ఆస్వాదిస్తూ తినే అనుభవంలోను విపరీతమైన వ్యత్యాసం ఉన్నది. ఒక్కొక్కముక్క కొరికి దానిని నమిలి తినటం చాలమందికి గిట్టని వ్యవహారం. నేను చెప్పేది ఏమిటంటే చాలామంది జీవితాన్ని ఇలాగే ఆస్వాదిస్తారు. మనకు అంతా కావాలి. అంతా ఇప్పుడే కావాలి. కాలగమనంలో మన సహనం చచ్చిపోయింది. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపట్ల మనకు ఆసహనం. మనపట్ల మనకు ఆసహనం. మన శక్తిసామర్థ్యాల పట్ల మనకు అసహనం.

సాంకేతికత మన అసహనానికి దోహదం చేసింది. మనకు కావలసింది మనవేళ్ళతో సెకండ్లలో, ఇంకా చెబితే మిల్లీసెకండ్లలో బట్వాడాచేసి మన అసహనానికి ఆజ్యం పోసింది. వేలాది మైళ్ళ దూరం నుంచి మన ఫోన్ కు వచ్చే సమాచారం

కనిపించటానికి కొద్ది సెకన్లు ఆలస్యం అయితే చాలు, విసుగు వేసటలతోమన కళ్ళు మూసుకు పోతాయి. సాంకేతికత ఇచ్చే ఈ తక్షణ తాత్కాలిక తృప్తి జీవితంలో మిగతా విషయాలకు కూడా పాకుతున్నది. మనమనసులలోఅన్నీ తక్షణం జరుగుతాయనే భ్రాంతి దినదిన ప్రవర్ధమాన మవుతున్నది. బలపడుతున్నది. తద్వారా మనకు ప్రతిక్షణమూ నిరాశే ఎదురవుతున్నది. సాంకేతిక అందజేసే తక్షణ ఇష్టసిద్ధికి, తొందరపాటు లేకుండా జీవితం అందజేసే ఆనందానికీ మధ్య తేడా తెలియని చిన్నారులను నిరాశ, నిస్పృహ, కుంగిపోవటం పీడిస్తాయి.

మా గురువుగారి ఆశ్రమంలో ఆధ్యాత్మిక ఆచార్యులుగా బిరుదు సాధించాలంటే దాదాపు ముప్పయి ఆరు సంవత్సరాల బ్రహ్మచారి సాధువుగా క్రమశిక్షణతో శిక్షణ పొందాలి. ఈనాడు 200గంటల శిక్షణ అనంతరం యోగా శిక్షకులు శరవేగంతో ఉత్పత్తి అవుతున్నారు. అంతే కాదు, బరువు తగ్గటానికి వారాంత కార్యక్రమం, కోటీశ్వరులు కావటానికి ఐదుమెట్లు, ఆత్మ దర్శనానికి తొమ్మిది రోజుల ఏకాంతవాసం, ముప్పయి రోజుల్లో పియానో నిష్ణాత, ఇంకా ఎన్నో... ఆశు ప్రతిఫలం ఆశచూపే ప్రలోభాలు.

ఆ ఉగ్ర ఉద్రేకాలతో సాధించాలని బయలుదేరిన వారందరూ ఈ అసహనం అనే మృగాన్ని నిర్దయగా మేపుతున్నారు. ఈ హడావిడి, శీఘ్ర తృప్తికి తీసే పరుగులతో ఆయాసం, ఊపిరి ఆడక ఉక్కిరి బిక్కిరి కావటం ఫలితం. నానాటికీ దిగజారుతున్న మన సామాజిక ప్రవర్తనలో ఈ విషయం ప్రతిబింబిస్తూ ఉన్నది.

‘ఈ ఏకాగ్రత సాధించటానికి నాకు ఎంతకాలం పడుతుంది?” అన్న ప్రశ్ననాకు ఎన్ని సార్లు ఎదురయిందో చెప్పలేను. “అలా చూస్తే మీకు చాలా కాలం పట్టవచ్చు.” అని నా సమాధానం.

ఈ పుస్తకం అందుకు పూర్తిగా విరుద్ధం. అలాటి కిటుకులు, అడ్డదారులు, మాయలు ఇక్కడ ఏమీ లేవు. స్థిరమైన అభ్యాసం, సహనం ఇవి రెండే సాఫల్యానికి చిరకాల సోపానాలు.

ఏకాగ్రమయమైన జీవనం కొనసాగించటానికి సాధించటానికి, సమయం వెచ్చించటానికి సిద్ధంగా ఉండండి. బిల్ గేట్స్ చెప్పిన మాటలు నాకు ఆరాధ్యాలు. “రాబోయ్యే రెండు సంవత్సరాలలో జరగబోయే మార్పు మనం అతిశయంగా ఆశిస్తాము. రాబోయే పది సంవత్సరాలలో జరగబోయే మార్పును మనం చులకనగా చూస్తాం.” అంటే ఏకాగ్రమైన జీవనం సాధించటానికి మీకు పది సంవత్సరాలు పడుతుందని నేను అనటం లేదు. జీవితంలో నికరమైన మార్పులు – మనసు మార్చుకోవలసిన మార్పులు, అంటే, మన జీవన విధానం – రావాలంటే, మనం సహనంతో, వాస్తవానికి తగిన సమయము కేటాయించాలని నా భావం.

ఏకాగ్రమైన జీవనం సాధించటానికి తగిన సమయం కేటాయించాలని మనం అంగీకరిస్తే, ఆ పయనం ఎలా కొనసాగించాలన్నది తరవాతి ప్రశ్న. అనుసరించవలసిన పంథా. ఇది కీలకమైన విషయం. ఈ ప్రయాణం సుదీర్ఘం. ఆ దృష్టితో చూసినపుడు అది గాభరాపెట్టి గజిబిజి చేస్తుంది. ఆ విషయంలో నేను మీతో ఏకీభవిస్తాను. కానీ అదే మనం చిన్నచిన్న అడుగులుగా చూసినపుడు ఆ అనుభూతి పూర్తిగా మారిపోతుంది.

ఏకాగ్రమైన జీవనం శిఖరాగ్రం చేరుకోవాలంటే, ప్రయాణం సుదీర్ఘం. అన్నీ సుదీర్ఘ ప్రయాణాల వలెనే దీనికి కూడా మీరు భౌతికంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగ పరంగా, సంసిద్ధులై ఉండాలి. ఎవరెస్ట్ శిఖరం ఒకరోజులో చేరుకోవాలని ఆశించకండి. ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి మనం ఎలా సిద్ధపడుతున్నామనేది కీలకం. అది మీరు మనసులో ఉంచుకోవాలి.

న్యూయార్క్ నగరం నుంచి లాస్ ఏంజలీస్‌కు నడవమంటే నేను వెనకాడవచ్చు. కానీ ఆ దిశగా ఒక అడుగు వెయ్యమని అడిగితే, ధైర్యంగా, నిరభ్యంతరంగా ఆ పని చెయ్యగలనని అనుభూతి చెందుతాను. లక్ష్యం ఏమిటో స్పష్టంగా చెప్పి, చిన్నచిన్న అడుగులతో దానికి దారి చూపటమే నా విధి. తర్వాతి అడుగు వెయ్యటం మీద మనసు లగ్నం చెయ్యటమే మీ వంతు.

జోడసేనాతో నా సంభాషణ గురించి ఇంతకు మునుపు చెప్పాను. నిష్క్రమించటాన్ని గురించి నేను తర్వాతి ప్రశ్న వేశాను. "ఆ దీర్ఘ మైన పరుగులలో మధ్యలో నిష్క్రమించాలనిపిస్తే, మీరు ఏమి చేస్తారు?"

జో సమాధానం, "ఆ ఎదురుగా కనిపిస్తున్న చెట్టుదాకానే అని నాకు నేను చెప్పుకుంటాను. అది సాధ్యమేనని నాకు తెలుసు. ఆ చెట్టును చేరిన తర్వాత అవతల కనపడే కొండరాయి దాకానేనని చెప్పుకుంటాను. అలా చెప్పుకుంటూ గమ్యం చేరుకుంటాను."

చిన్న చిన్న అడుగులలో ఉన్న శక్తి గురుదేవుల మాటలు చెప్పకనే చెబుతాయి, "ఇటుకలతో కట్టిన ఆలయం ఒక్కొక్క ఇటుక పేర్చి కట్టారు." ఒక ఇటుక, ఒక ఇటుక, ఒక ఇటుక... ఒక సంవత్సరం తర్వాత శతాబ్దాల తరబడి నిలబడే ఆధ్యాత్మికాలయం అక్కడ దర్శనమిస్తుంది. రెండవ సూర్యవర్మ ప్రభువు ముప్పయి సంవత్సరాలు వెచ్చించి అంకోర్ వాట్ (కాంబోడియా – యశోధరపుర) నిర్మించారు. అది ప్రపంచంలోనే అతి విస్తారమైన ఆలయ నిర్మాణం. ఆ ఆలయ వైశాల్యం 162.6 హెక్టేర్లు. 900 సంవత్సరాల తర్వాత ఆ ఆలయం ఇంకా గర్వంగా నిలిచి ఉన్నది.

ప్రకృతిమాత కూడా చిన్న చిన్న అడుగులలో పని చేస్తుంది. కొలరాడో నది ఓపికగా గ్రాండ్ కాన్యన్ లోయను నిదానంగా తొలిచి సృష్టించటానికి ఆరు మిలియన్

సంవత్సరాలు శ్రమ పడింది. అది ఈనాటి ప్రకృతి అద్భుతాలలో ఒకటి. ఈ శిల్పచిత్రణ నిత్యమూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. కానీ మన కంటికి కనపడని చిన్న మోతాదులో జరుగుతుంది. కానీ ఆ నిరంతర కృషికీ, అంకిత భావానికీ ప్రకృతిమాతకు జోహారు!

నిరంతరము కదిలే చిన్నచిన్న అడుగుల శక్తి చాలా మంది ఊహకు అందదు. చిన్న అడుగులు మహత్తరమైన అద్భుతాలకు దారితీస్తాయి. చిన్న పనులుచెయ్యటం సాధ్యం. చిన్న అడుగులు వెయ్యటం సులభం. చిన్న అడుగులువెయ్యటానికి ఒత్తిడి ఏమీ ఉండదు. చిన్న లక్ష్యాలు కూడా ఒత్తిడి కలిగించవు. నిరంతరము అలా చిన్న అడుగులే మన మనసుకూ, దేహానికీ అవసరమైన విషయాలలో మన అవగాహనకు రుజువు.

బ్రిటిష్ వ్యవస్థాపకులు, మానవ హక్కుల యోధ, పర్యావరణ ప్రయోక్త అనితా రాడిక్ అంటారు, "ఏదైనా ప్రభావం కలిగించటానికి మీరు అల్పులు అనిపిస్తే, దోమ ఉన్న గదిలో నిద్రకు ప్రయత్నించండి." ఎంతటి కటిక సత్యం! రాత్రిపూట చీకట్లో నా మొహం నేను చాలాసార్లు చరుచుకున్నాను. నా రక్తం పీలుస్తున్న ఆ కీటకం చాలా చిన్నది, నా చేతి వేగానికి అది ఆగలేదు అని నా ఆలోచన. అదే నా పెద్ద పొరపాటు.

మనం ఎప్పుడో ఓ పెద్ద బొమ్మతో మొదలు పెడతాం. మనకు ఏమి కావాలి? గమ్యం ఏమిటి? హిల్ చెప్పినట్లు " స్పష్టమైన ధ్యేయం, ఏమి కావాలి అనే స్పష్టమైన అవగాహన" కావాలి. ఇది స్పష్టంగా చెప్పాలి: భవిష్యత్తులోకి చూసి లక్ష్యం ఏమిటో స్పష్టంగా వివరించగల సమర్ధత కావాలి. ఈ పుస్తకం మటుకు, అచంచల ఏకాగ్రత.

ఒకసారి ఈ విషయం స్పష్టంగా తెలిసిన తర్వాత, మనం వర్తమానంలోకి వచ్చి ఆ లక్ష్యానికి బాట వేయటం మొదలు పెడతాం. ఆ లక్ష్యానికి బాట మొదలు పెట్టినపుడు చిన్న చిన్న అడుగులలో ఆలోచించండి. వెయ్యగలిగిన అడుగులు. పూర్తి చిత్రం నేను ఎప్పుడూ మనసులో దాచుకుంటాను. అక్కడికి చేరటానికి చిన్నచిన్న అడుగులు ఆలోచిస్తాను. నేను వెళ్లవలసిన మార్గంలో ఒక అడుగు వేయటం గురించి ఆలోచిస్తాను. ఒక అడుగు వేసిన తర్వాత మరొక అడుగు. ఆ తర్వాత మరొకటి. అలా.

న్యూయార్క్ నుంచి లాస్ ఏంజలీస్ వరకు నడవటం నా లక్ష్యం అయితే, పడమటి దిక్కుగా నడవటం నా తొలి అడుగు. ఆ దిశగా ఒక అడుగు వేస్తాను. ఆ తర్వాత మరొక అడుగు వేస్తాను. ఆ పని మనం క్రమశిక్షణతో చెయ్యాలి. ఆ క్రమాన్ని వేగతమం చేయటానికి అడ్డదార్లు తొక్కే ప్రలోభం వదులుకోవాలి. మార్పు వేగతమం చెయ్యటానికీ, ప్రతిఫలం శీఘ్రంగా సాధించటానికీ అనేకమంది ప్రతిరోజూ తమ శరీరాన్ని, మనసును చిత్రవధ చేస్తూ ఉంటారు. బాల్యంనుండి యుక్తవయస్కులుగా ఎదగటానికి మీ శరీరానికి సమయం కావాలి, అలాగే మన అంతరంగం తన స్వభావం మార్చుకోవటానికి కూడా సమయం కావాలి. మన మనసు ఏకాగ్రత నేర్చుకొని అభ్యాసం

చెయ్యాలి. మన నాడీ వ్యవస్థ,మన కండరాలు, మన శరీరము కూడా అంతే. అందుకు సమయం పడుతుంది. మీతో మీరు సహనంగా సున్నితంగా ఉండటం అవసరం.

పర్వతం శిఖరాగ్రం చేరిన తర్వాత అక్కడినుంచి మనం అనేక సుందర దృశ్యాలు చూసి ఆనందించవచ్చు. మహత్తర దృశ్యాలు శిఖరాగ్రానికి మాత్రమే పరిమితం కావు. ఆ ఆరోహణ చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నవారందరికీ అవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఏకాగ్రమైన జీవనం కొనసాగించ దలచినవారికి ఆదిలోనే ప్రయోజనాలు దర్శనం ఇస్తాయి. పర్వతారోహణంలోలాగా ఇక్కడ చేరుకోవలసిన శిఖరం ఏమీ లేదు. మన ఏకాగ్రత మెరుగుపరుచుకోవటానికి నిత్యమూ కృషి చేయవచ్చు. మన ఏకాగ్రత మెరుగు పడుతున్న కొద్దీ, ఇంకా ఇంకా మెరుగు పడవచ్చని మనం గ్రహిస్తాము.

ఏకాగ్రం చేయటానికి శక్తి, సమయం ప్రస్తుతం వెచ్చిస్తే, భవిష్యత్తులో అపారమైన ప్రయోజనాలు పొందుతాము.

రెండవ భాగం

ఊహాతీతమైన మనసు

అధ్యాయం – 3

మనస్సును అర్థం చేసుకోండి

పాఠం 3.1

ప్రపంచంలో అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనం

మా గురువుగారి దగ్గర నేర్చుకోవటమే ఒక పెద్ద వరం. నేను నేర్చుకున్న అనేక విషయాలలో అన్నిటినీ మించినది ఒకటి ఉన్నది. ఆ విషయం ఆబాలగోపాలానికీ తెలియటం చాలా అవసరమని నా అభిప్రాయం. అదే – మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవటం.

మన అందరికీ మనసు ఉన్నది. అదృష్టవశాత్తూ మనలో చాలామందికి అన్నివిధాలా పూర్తిగా పనిచేసే మనసు ఉండటం ఒక మహద్భాగ్యం. మనం ఆ మనసుతో పుట్టాం. దానితో జీవిస్తున్నాం. మననుంచి దానిని వేరుచెయ్యటం అసంభవం. మనం ఈ భూమిమీద ఉన్నంతకాలం మనశరీరం లాగానే అది కూడా మనతోనే ఉంటుంది. మనం మేలుకొని ఉన్నా, నిద్ర పోతున్నా, జీవితాంతం మనం మనసుతోనే వ్యవహరిస్తూ ఉంటాము. రోజుకు ఇరవై నాలుగు గంటలూ మనం దానితోనే గడుపుతాము. చాలామంది ఈ విషయం గమనించి ఉండక పోవచ్చు. మనకు అత్యంత ప్రియమైన వ్యక్తులతో, వస్తువులతో కూడా మనం అంత కాలం ఎన్నడూ గడపము. జీవితమంతా మనకు సన్నిహితంగా మెలిగి తోడు ఉన్నా కూడా మనలో చాలామందికి అది అపరిచితంగానే మిగిలి పోతుంది. మనలో ఎంతోమందికి తెలియని సహచరుడు. మిగిలినవారు పట్టించుకోరు. రాజుగారి సేవకుడిలా. సేవచెయ్యటానికి మాత్రమే అక్కడ ఉంటాడు. పరిచయానికి మాత్రం పనికి రాడు.

మనసే మన చుట్టూ ఉన్న అసహజ ప్రపంచాన్ని సృష్టించింది. మన చుట్టూ ఉన్న సహజ ప్రపంచం రూపురేఖలు మార్చివేసింది. అందులోనూ ఆ మార్పు మంచికోసం జరగలేదు. అది కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్ ఫోన్లు సృష్టించింది. మార్స్ గ్రహం మీదికి రోవర్ ను పంపింది. అంతరిక్షంలోకి షటిల్ పంపింది. అనేక వ్యాధులకు చికిత్స

కనుక్కున్నది. సౌరశక్తి భూమికి తీసుకు వచ్చింది. కొద్ది గంటలలో సముద్రాలుదాటే శక్తి కలిగించింది. ఇంకా ఎన్నో అద్భుత ఆవిష్కరణలు. ఆ అగాధ శక్తులమీద మనం ఇప్పుడు ఇప్పుడే చెయ్యి పెడుతున్నాం.

మనసే ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనం. ఊహాతీతమైన పనిచెయ్యగల శక్తి ఒక్క మనసుకు మాత్రమే ఉన్నది. విశేషమేమిటంటే అది మీ సొత్తు, అది మీకు ఉచితంగా లభించిన మహోత్తమ వరం. మీరు దానిని అర్థం చేసుకోకపోతే, అలివి తప్పిన మనసు ఫలితాలు మీరు అనుభవించ వలసి వస్తుంది. ఈ భూమి మీద మన ప్రయాణం ముగిసే పరిస్థితి కూడా ఏర్పడవచ్చు.

మనకు తెలిసినవి, తెలియనివి ఎన్నోశక్తులు ఉన్నా, ఆ మనసును, అది పనిచేసే విధానం గురించి ఒక్క పుస్తకం కూడా లేదు. ఈనాడు మనం కొనే ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు అన్నిటికీ ఎలా స్టార్ట్ చెయ్యాలో, ఏది ఎక్కడ ఉంటుందో చెప్పే గైడ్ ఉంటుంది. మనసుకు అటువంటిది ఏమీ లేదు.

దాదాపు అన్నీ పరికరాలకూ ఒక గైడ్ ఉంటుంది. మీరు ఒక బ్లెండర్ కొంటే పన్నెండు భాషలలో ఒక ముప్పయి పేజీల మాన్యువల్ దానితోబాటు వస్తుంది. ఆ అక్షరాల సైజ్ మాత్రం డేగ కళ్ళకు కూడా అందదనుకోండి! ఆహారం కూడా సూచనలతో వస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక బియ్యం పాకెట్ తీసుకోండి. దానిమీద అన్నం ఎలా వండాలో సూచనలు అచ్చువేసి ఉంటాయి. టేక్ అవే కాఫీ కప్పులు “వేడి, జాగ్రత్త!” అనిహెచ్చరిస్తాయి. మంచులో గడ్డకట్టిన డిన్నర్లు —నిర్జీవమైన భోజనానికి ఎలా ప్రాణం పొయ్యాలో సవివరంగా సూచనలు ఉంటాయి.

కానీ, పాపం మనసు మాత్రం ఎలాంటి సూచనలతోనూ రాలేదు. దానికితోడు మన అందరికీ — అందరికీ కాకపోయినా దాదాపు అందరికీ — మనసునుగురించి, దానిని అర్థం చేసుకోవటం, అది ఎలా పని చేస్తుంది, దానిని కంట్రోల్ చెయ్యటం ఎలా,వగైరా – ఏమీ నేర్పలేదు. కనుకనే అందరూ మనసుతో సతమతమవుతున్నారంటే ఆశ్చర్యం లేదు. మానసిక సమస్యలు దినదిన ప్రవర్ధమానం అవుతున్నాయంటే ఆశ్చర్యపడ నవసరం లేదు. మనకు ప్రపంచంలోని అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనం లభించింది. కానీ దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో మనకు ఎవరూ, ఎన్నడూ చెప్పలేదు. ఇప్పుడు ప్రపంచం అంతటా మానసిక ఆరోగ్యం గురించి విపరీతమైన భాషణలు, చర్చలు, సమావేశాలు జరుగుతున్నాయి. మనసును గురించి విద్య ఆవశ్యకమని మనకు దశాబ్దాలకు పూర్వమే శాసనం కాకపోయినా, కనీసం కనువిప్పు ఎందుకు కలగలేదు? అసలు లేని దానికంటే ఆ రంగంలో ఎంతో కొంత విద్యా, సమాచారం ఏర్పడితే మేలు.

మనసును అర్ధం చేసుకోవలసిన అంత అవసరం ఏమిటి? మన నిత్య జీవితంలో మనకు తెలిసిన వాస్తవాలు చిత్రించటానికి, వాటిని ప్రత్యక్షం చేసుకోవటానికి మనం ఉపయోగించే సాధనం మనసే. మన అంతరంగంలో కాని, బాహ్యా జీవితంలో కానీ స్వర్గమూ, నరకమూ రెండిటికీ జన్మస్థలం మనసే. మనసు ఎలా పని చేస్తుందో అర్ధం చేసుకుంటే మనం దానిని వశం చేసుకుని మనం కోరిన జీవితం సృష్టించుమని ఆదేశించ వచ్చు. అంటే ఇక్కడ మనం నిత్యమూ ఉపయోగించే సాధనాన్ని అర్ధం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉన్నదన్నమాట! అది ఎలా పనిచేస్తుందో తెలియక పోతే దానిచేత పనిచేయించటం చాలా కష్టమైన పని. చాలామంది తాము కోరుకున్న జీవితం సృష్టించుకోవటంలో అసమర్ధులవుతారు. అక్కడ వారికి పని చేయటంలో సామర్ధ్యం లేక కాదు. వారు ఉపయోగించే సాధనం — వారి మనసు — పూర్తిగా అర్ధం చేసుకోక పోవటమే అందుకు మూల కారణం.

నా మిత్రులు ఒకరు రోడ్డు పక్కన పార్క్ చేసి ఉన్న ఒక మినీ కూపర్ ఫోటో ఒకటి నాకు ఇ-మెయిల్ చేశారు. ఆ ఇ-మెయిల్ లో ఆయన “మిత్రమా, నేను ఈ మినీ కూపర్ ఫోటో తీసి ఫోటోషాప్ లో మార్పులు చేశాను. ఎలా వుందంటావు?” అని వ్రాశారు. ఆ ఫోటో బాగానే ఉన్నది. కానీ అందులో నాకేమీ ప్రత్యేకత కనిపించ లేదు. కనుక నేను “ఫోటో బాగానే ఉన్నది. కానీ అందులో నాకేమీ ప్రత్యేకత కనిపించలేదు. నా కంటికి కానుపించనిది ఏమైనా ఉన్నదా అక్కడ?”అని సమాధానం పంపాను. ఆయన మంచి ఫోటోగ్రాఫర్. ఆయన నైపుణ్యంతో పోలిస్తే ఈ ఫోటో ఆయన స్థాయి దిగజార్చిందనే చెప్పాలి. ఒక రోజు తర్వాత నా ఇ-మెయిల్ కు సమాధానం వచ్చింది. “ఆ కారు కంపెనీ వారు నాలుగు డోర్లు ఉన్న కార్లు తయారు చెయ్యరు.” (ఆనాటికి వారు ఆ పని చెయ్యని మాట వాస్తవమే). ఆయన రెండు డోర్లు ఉన్న మినీ కూపర్ ఫోటో తీసి ఫోటోషాప్ లో దానిని సాగదీసి, అదనంగా రెండు డోర్లు తగిలించారు. అది ఫోటోషాప్ చేసిన విషయం తెలియకుండా ఆయన నేర్పుగా ఫోటోషాప్ చేశారు.

మన మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో మనం అర్ధం చేసుకోగలిగితే, అప్పుడు మన జీవితాలు మనకు ఇష్టమైన రీతిలో మలుచుకోవటానికి ఆ అవగాహన వినియోగించవచ్చు. ఆ విషయం చెప్పటమే ఈ కథ ఉద్దేశం. మనసు లోపల ఎలా పని చేస్తుందో మనలో చాలామందికి తెలియదు. అందుకే దానిని ఉపయోగించటంలో మన సామర్ధ్యం లోపించింది. నేను చాలా సంవత్సరాలుగా ఫోటోషాప్ ఉపయోగిస్తున్నాను. కానీ నేను ఇంకా ఆరంభ దశలోనే ఉన్నాననుకుంటాను. మా మిత్రులు చేసినట్లు చేయటానికి తగిన అవగాహన, నైపుణ్యం నాకు లేవు. సంవత్సరాల తరబడి చేసిన శ్రమ కారణంగా ఆయనకు దానిమీద పూర్తి ఆధిపత్యం కలిగింది. కనుకనే ఆయన తాను కోరిన విధంగా దానిని ప్రయోగించ గలరు. అదేవిధంగా, మన మనసును ఎంత

బాగా అర్థం చేసుకుంటే అంత కుశలతతో దానిని వినియోగించి, మనం కోరిన జీవితం సృష్టించుకోవచ్చు.

నేను మా గురువుగారి ఆశ్రమంలోచేరినప్పుడు ఆయన తొలుతొలుతనే అడిగిన ప్రశ్నలలో "మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో నీకు తెలుసా?" అన్న ప్రశ్న ఒకటి.

"లేదు, నాకు తెలీదు. దానిని గురించి ఇంతవరకూ నాకు ఎవరూ చెప్పలేదు." నా సమాధానం.

ఆయన అన్నారు. "అయితే మనం అక్కడినుంచే మొదలు పెడదాం. మనస్సు ఎలా పనిచేస్తుందో స్పష్టంగా అవగాహన సంపాదించటానికి ఆరంభం చేద్దాం."

ఆయనకు మనసుని గురించి ప్రగాఢమైన అవగాహన ఉన్నది. మనస్సును అర్థం చేసుకునే విధానం చాలా సరళమైన పద్ధతిలో చెప్ప గలరు. అచిరకాలంలో దృఢమైన అవగాహన కలిగేలా వివరించ గలరు. ఆ విషయంలో స్వచ్ఛమైన అవగాహన సాధించటానికి, ఆయన అవగాహన సారం పిండి నిత్యమూ ప్రశ్నలు వేసేవాడిని. తద్వారా నేను నా అనుభవాలమీద మనసు లగ్నం చేసి, ఆ జ్ఞానాన్ని కొన్ని సూత్రాలుగా వడకట్టటానికి ప్రయత్నం చేశాను.

మనసును గురించి నా అవగాహన ఒక స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత, మేధాపరంగా నేను నేర్చుకున్నది అనుభవంలోకి తీసుకురావటం తర్వాతి మెట్టు. హిమాలయాలు దర్శనం ఇచ్చే ఒక శిఖరం మీద నుంచోని చుట్టూ పరికిస్తే ఎలా ఉంటుందో వివరించే పుస్తకం మీరు చదివి ఉండవచ్చు. కానీ, అది స్వయంగా అనుభూతి చెందక పోతే, అది ఏమిటో మీకు ఎన్నటికీ తెలియదు.

చాలామంది తప్పటడుగు వేసేది ఇక్కడనే. నా దగ్గర ఒక వారాంతం కోర్స్ పూర్తి చేసిన ఒక మహిళ నన్ను సమీపించి తను తెలుసుకున్నదంతా మహా ఉద్రేకంతో గడగడ అప్పచెప్పి, తను నిర్వహిస్తున్న వర్క్ షాప్ లో వెంటనే ఈ అంశం బోధించటానికి ఆరాట పడుతున్నట్లు చెప్పారు. ఇటువంటి శిక్షణ, ప్రశిక్షణ ఈనాడు సర్వసాధారణ మయాయి. దీనిని నేర్చుకోవటం అనటానికి నా మనసొప్పదు. దీనిని "సమాచార సేకరణ." అంటాను.

మనసును గురించి మేధాపరంగా నేర్చుకునేవారు కొందరు ఉన్నారు. వారు పుస్తకాలు తిరగేస్తారు, తెరమీద కనపడినదంతా వడకట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అది అన్నీ కలిపిన సలాడ్ తప్ప మరేమీ కాదు. విమానయానంలో పక్కనున్న ప్రయాణీకులను మెప్పించటానికి అది ఉపయోగపడవచ్చు. వారి జీవితాలలో అవసరమైన కేవలమార్పు తీసుకురావటానికి మాత్రం అది ఉపయోగపడదు. కేవలం సమాచారం సేకరించినంత మాత్రాన అది శిక్షణ కాబోదు. దానిని అర్థం చేసుకొని తీరాలి. మీ సమాచార సేకరణ

దినదిన ప్రవర్ధమానం అవుతున్న కొద్దీ వ్యక్తిగతంగా మీరు ఎదుగుతున్నారని భ్రమ పడకండి. కేవలం సమాచార సంపాదనకు నేను పూర్తిగా వ్యతిరేకిని.

ఎవరైనా సరే మేధాపరంగా నేర్చుకోవటంతో మొదలు పెట్టాలి. దీని వెనకనే అనుభవ పూర్వకమైన శిక్షణ లభించాలి. అనుభవ పూర్వకంగా పూర్తి అవగాహన సంపాదించటానికి అనేక అనుభవాలు పునరావృతం కావాలి.

ఈ పుస్తకంలో తర్వాత రాబోయే అధ్యాయాలు, పాఠాలలో నేను చెప్పే అనేక విషయాలు మేధాపరంగా ఎలా అవగాహన చేసుకోవాలో చెబుతాను. మీరు మేధాపరంగా అర్ధం చేసుకున్నది అనుభవ పూర్వకంగా అవగాహన చేసుకోవటానికి ఒక మూస, లేదా నమూనా అందజేస్తాను. మీరు నేర్చుకున్నది ఎంతవరకు మీరు అనుభవంలోకి తీసుకు రాగలిగారన్న విషయం పరిశీలిస్తే, ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయాలు మీరు ఎంతవరకు అర్ధం చేసుకున్నారో తెలుస్తుంది. నికరమైన మార్పు కలిగితే, మీరు ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయాలు గ్రహించినట్లే. మిమ్మల్ని అక్కడికి చేర్చటానికే నా ప్రయత్నం.

పాఠం 3.2

మనసు పరమ రహస్యం

మీ జీవితంలో చరిత్రాత్మకమైన మార్పులు కలిగించటానికి, ఈ ప్రపంచంలోని అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనాన్ని అర్ధం చేసుకుని, వశం చేసుకుని, ఏకాగ్రం చేయటానికి, మనసును ప్రాథమిక స్థాయిలో అర్ధం చేసుకుంటే చాలు. అప్పుడు మీ జీవితం కళ్ళాలు మీ చేతిలో ఉంటాయి.

ఈ పాఠంలో నేను చెప్పబోయేది పూర్తిగా అర్ధం చేసుకునే సామర్ధ్యం మీలో ఉన్నదని మీకు భరోసా ఇస్తాను. ఇందుకు శ్రమపడి సంపాదించే యూనివర్సిటీ ఇగ్రీలు, పరిణతి చెందిన మేధా అవసరం లేదు. మనసును అర్ధం చేసుకోవటం దుస్సాధ్యమైన క్లిష్ట సమస్య ఏమీ కాదు. అలా చేసేవారు కూడా ఉన్నారు. కానీ అది అలా కొరకరాని కొయ్య కానవసరం లేదు.

మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో మా గురువుగారు అందరికీ అర్ధమయ్యే సరళమైన భాషలో బోధ పరిచేవారు. అది వింటేనే చాలు – ఆయన అవగాహన, అనుభవం తెలిసి పోతుంది. ఎదటివారికి సాయపడాలనే ఆయన సంకల్పం కూడా అక్కడ తేటతెల్లమయ్యేది. తనుచెప్పేది వారి జీవితాలకు ప్రయోజనకరం అయితీరాలని వారికి పూర్తిగా అర్ధం అయేట్లు చెప్పటం కూడా ఆయన కోరికలో అంతర్భాగం.

ఈ పుస్తకంలో నేను మీకు చెప్పేది మనసును గురించి నా స్వానుభవం. మనసును గురించిన నా అవగాహన వందలాది పుస్తకాలు చదివీ, అందులో ఉన్నదంతా క్రోడీకరించి, ప్రయోగశాలలో పరిశోధన జరిపి, పరీక్షలు చేసి, గ్రాఫులు గీసి సంపాదించింది కాదు – ఎంతమాత్రమూ కాదు. మనసు అంతరంగంలో ఎలా పనిచేస్తుందో మా గురువుగారు మొట్టమొదటిసారి చెప్పినపుడు అది మొదట మేధాపరంగా అర్ధమయింది. ఆ తర్వాత నేను ఆయనతో లెక్కలేనన్ని సార్లు చర్చలు

జరిపాను. తద్వారా మనసును గూర్చిన నా అవగాహన ప్రగాఢ మయింది. నా అవగాహన పెరుగుతున్నకొద్దీ ఆయన అనుభవ పూర్వకంగా అర్థం చేసుకోవటానికి నాకు దారి చూపారు. రెండున్నర దశాబ్దాలుగా నేను అదే ప్రయోగం కొనసాగిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకంలో మనసు పనిచేసే విధానం అంతా నాకు చర్విత చర్వణంగా కలిగిన అనుభవ పరంపర.

నా ప్రియమిత్రులు, నా శ్రేయోభిలాషులు మైఖేల్ లుత్జెన్ కిర్చెన్ మాటలలో, "నేనుమీకు ఉపాధ్యాయుడిగా కనిపించవచ్చు. కానీ ఆ సబ్జెక్ట్ కు మాత్రం నేను ఎప్పుడూ విద్యార్థినే. అది సదా అలాగే కొనసాగాలని నా ఆశ."

మనసును అర్థం చేసుకోవటంలో నా ప్రయాణంలో నేను ఎక్కడ ఉన్నానో ఈ ప్రకటన తేట తెల్లంగా చెబుతుంది. నేను ఆ పాఠ్యభాగానికి విద్యార్థినే. పండితుడిని కాను. నిష్ణాతుడిని కాదు. మనసును గురించి నేను నేర్చుకొని అనుభవం సంపాదిస్తున్న కొద్దీ, నాకు తెలియని విషయం ఎంత ఉన్నదో గ్రహిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకంలో మీకు లభించేది ఇది ప్రచురణ అయ్యేనాటికి అనుభవ పూర్వకంగా నేను నేర్చుకున్నది– వాస్తవానికి ఈ పుస్తకం తప్పులు దిద్దటానికి కాలాతీతమయిందని మా ప్రచురణ కర్త చెప్పేటంత వరకూ.

మీరు దారి మొదట్లోనే ఉన్నారనే వైఖరి మీరు అవలంబించాలి– మీరు నేర్చుకోవాలని ఆతృత పడుతున్నారు, ఉత్సాహంగా ఉన్నారు, కుతూహల పడుతున్నారు. మీకు బొత్తిగా ఏమీ తెలియదు.

ఇప్పుడు నేను చెప్పబోయేది మీరు ఈ పుస్తకంలో నేర్చుకోబోయేదానికి అంతటికీ పునాది అవుతుంది. మీరు ఈ పుస్తకంలో నేర్చుకోవలసిన ఏకైక ముఖ్య విషయం ఇదేనని నా ఉద్దేశం. ఈ భాగం జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవటానికి గట్టి ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఈ భాగం మీరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ పాఠంలో రాబోయే అంశాన్ని ఒకటికి నాలుగు సార్లు చదువుమని నా అభ్యర్థన. ఇప్పుడు నేను చెప్పబోయేదానిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని దానిని అనుభవంలో దర్శించ గలిగితే, మీ జీవితం మీ ఊహకందని విధంగా మారిపోతుంది. ఈ పాఠం అర్థం చేసుకున్న తర్వాత నా జీవితం పూర్తిగా మారిపోయింది.

జాగృతి – మనసు

అంతులేని సంక్లిష్టతలు, అగాధమైన శక్తియుక్తమైన సాధనం, ఈ ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనం, రెండు అంశాలుగా సూక్ష్మీకరించవచ్చు. జాగృతి, మనసు.

జాగృతి, మనసు – ఈ రెండు పదాలు మీరు వినే ఉంటారు. అనేక పర్యాయాలు మీ సంభాషణలలో ఉపయోగించి ఉంటారు. ఈ పదాలు మీలో ఒక్కొకరికి ఒక్కొక విధంగా అర్థమయి ఉండవచ్చు. కనుక ఈ రెండు పదాలనూ నిర్వచించటంతో మన చదువు మొదలు పెడదాం. అప్పుడు మనం ఉపయోగించే పదజాలం, ఆ పదజాల అర్థము మనందరికీ సామాన్యం అవుతుంది. మన సామూహిక అధ్యయనంలో ఈ పదాలు ఎప్పుడు, ఎలా ప్రయోగిస్తామో కూడా అందరికీ సులువుగా తెలుస్తుంది. ఈ పదాల అవగాహన, ప్రయోగము చక్కదిద్దుకుంటే, నేను చెప్పేది మీకు ఇంకా సులువుగా, మేలుగా అర్థం అవుతుంది. ఇతరులు ఈ పదాలను వేరే విధంగా ఉపయోగించవచ్చు. కానీ మనం అందరమూ కలిసికట్టుగా కృషి చెయ్యాలంటే, మనం ప్రయోగించే పదజాలం సర్వసామాన్యంగా ఉండాలి.

మనసును నిర్వచించటంతో మొదలు పెడదాం: మనసు అంటే వైవిధ్యమైన అనేక క్షేత్రాలతో సంపన్నమైన సువిశాల అంతరాళం అని నా నిర్వచనం.

ఉదాహరణకు మనసులో ఆనందం ఒక క్షేత్రం. మరొక క్షేత్రం అసూయ, ఇంకొక క్షేత్రం కోపం. మనసులో స్మృతుల కోశాగారం ఒక క్షేత్రం, అంతర్దృష్టి, సృజనాత్మకత మరొక క్షేత్రం. ఆహారాన్ని గురించిన మరొక క్షేత్రం. మీరు నాట్యము, ఫోటోగ్రఫి, కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామింగ్, తోటపని, ఇంకా ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవటానికి సంబంధించి అనేక క్షేత్రాలు ఉన్నాయి. మనసు అనేక క్షేత్రాల మయమైన అపార అంతరాళం. మీరు మనసును ఈ దృష్టితో అవలోకించాలని నా అభిప్రాయం.

ఇప్పుడు జాగృతి అంటే ఏమిటో చూద్దాం. జాగృతి అంటే ధగధగ మెరుస్తున్న ఒక బంతి అని నా నిర్వచనం. వెలుగులు విరజిమ్మే ఆ బంతికి అవధులు లేవు. అది ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో తేలియాడుతూ ఉంటుంది.

ఈ పదాలు నిర్వచించటానికి మీకు వేరేమాటలు ఉండవచ్చు. కానీ ఇంతకు ముందు నేను చెప్పినట్లుగా, అందరికీ ఒకే విధంగా అర్థమయ్యే పదజాలం ఉండాలి. అందుకే ఈ నిర్వచనం. మీకు తెలిసిన, మీరు చదివిన పదప్రయోగం చేసి వీటిని క్లిష్టతరం చెయ్యవద్దని నా విన్నపం. నేర్చుకోవాలనే ఉద్దేశంతో వీటిని సాధ్యమైనంత సరళంగా చేశాం. ఈ ప్రక్రియ నమ్మండి. ఈ అభ్యాసంలో ముందుకు సాగాలంటే మీరు ఈ నిర్వచనాలను అంగీకరించి, ఆచరణయోగ్యం చెయ్యాలి. ఆ పట్టు వదలకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యం. మీరు ఈ రెండు నిర్వచనాలు ఒక కాగితంమీద వ్రాసుకుని మీరు ప్రతిరోజూ చూసే చోట ఎక్కడైనా స్థాపించండి. వాటిని మననం చేసి కంఠస్థం చెయ్యండి. నేను చెప్పిన విధంగా వాటిని అర్థం చేసుకోవటం ఎంత ముఖ్యమో నేను చెప్పలేను. మనసు లోపల పనిచేసే విధానం తెలుసుకోవాలంటే ఇదే పద్ధతి అని నేను ఇంతకు మించి చెప్పలేను.

జాగృతి, మనసు నిర్వచించాము. ఇప్పుడు వాటి లక్షణాలు, పనిచెయ్యటానికి అవి ఎలా చేతులు కలుపుతాయో చూద్దాం.

జాగృతి, మనసు వేరు వేరుగా ఉన్న రెండు భిన్న పదార్థాలు. జాగృతి చలన శీలి. మనసు నిశ్చలం.

మీ జాగృతికి కట్టుబాట్లు లేవు. కనుక అది మనసులో ఎక్కడికైనా స్వేచ్ఛగా కదులుతుంది. జాగృతి ధగధగ మెరిసే ఈ బంతి మనసులో ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఆ క్షేత్రాన్ని దేదీప్యమానంగా వెలిగిస్తుంది. అది ధగధగ మెరిసే బంతి కనుక అది మనసులో ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఆ ప్రదేశాన్ని జ్యోతిర్మయం చేస్తుంది.

అది ఏ క్షేత్రాన్ని జ్యోతిర్మయం చేస్తే, మీకు మనసులో ఆ క్షేత్రాన్ని గురించి చైతన్యం కలుగుతుంది. జాగృతి ఆ క్షేత్రంలో ఉన్నంత కాలం ఆ క్షేత్రం వెలుగు చూస్తుంది, ఆ విషయంలో మీరు సచేతనంగా ఉంటారు.

ఉదాహరణకు జాగృతి మీ మనసులో ఆనందం అనే క్షేత్రానికి కదిలిందనుకుందాం. ధగధగ వెలిగే ఈ బంతి ఆనందం అనే క్షేత్రానికి వెళ్ళినపుడు, అది మనసులో ఆ క్షేత్రానికి వెలుగు నిస్తుంది. మనసులో ఆ క్షేత్రానికి వెలుగు ఇచ్చినపుడు, మీరు ఆనందాన్ని గురించి చైతన్యం పొందుతారు. ఆనందం అనుభూతి చెందుతారు. ఇప్పుడు మీ మనసులో మీరు ఆనంద క్షేత్రంలో ఉన్నారు.

ఇక్కడే ఒక ముఖ్య విషయం గమనించాలి. మీరు ఆనందంగా ఉన్నారా? లేదు. మీరు ఆనందంగా లేరు! మీరు మనసులో ఆనందం అనే క్షేత్రంలో ఉన్నారు. మీ జాగృతి మనసులో ఆనందక్షేత్రంలో ఉన్నది కనుక మీరు ఆనందాన్ని గురించి సచేతనంగా ఉన్నారు.

మీరు మనసులో ఆనందం అనే క్షేత్రంలో వ్యవహరిస్తున్న శుద్ధ చైతన్యం.

ఇప్పుడు ఈ జాగృతి ఆనందం క్షేత్రం నుంచి కదిలి విచారం అన్న క్షేత్రానికి వెళ్ళితే, అది ఆ క్షేత్రానికి వెలుగు నిస్తుంది. అప్పుడు మీరు విచారంగా ఉండటాన్ని గురించి చేతనులవుతారు.

మీరు విచారంగా ఉన్నారా? లేదు! ఇప్పుడు మీరు తాత్కాలికంగా విచారం అనే క్షేత్రంలో నివసిస్తూ, విచార అనుభూతులను పొందుతున్న శుద్ధ చైతన్యం. మీ జాగృతి ఈ క్షేత్రంలో ఉన్నంత కాలము మీరు విచారం అనుభూతి చెందుతూ ఉంటారు. విశేషమేమిటంటే, మనసులోని విచార క్షేత్రం నుంచి మీ జాగృతిని మీరు కోరుకున్న మరి ఏ క్షేత్రానికైనా సరే తరలించవచ్చు. అదే చెప్పుకోవలసిన విషయం.

మీ సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్ర శక్తులను వినియోగించికూడా ఇది సాధించవచ్చు. రాబోయే అధ్యాయాలలో ఆ విషయం నేర్చుకుంటాం.

ఇక్కడ సారాంశం ఏమిటంటే మీరు మనసు కారు. మీరు మనసులో వివిధ క్షేత్రాలు పర్యటిస్తున్న శుద్ధచైతన్యం. జాగృతి చలనశీలి. మనసు నిశ్చలం. మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళినా, మీ జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఆ క్షేత్రం ప్రకాశిస్తుంది. ఆ క్షేత్రం ప్రకాశమానం అయినపుడు, మీరు మనసులో ఆ క్షేత్రాన్ని గురించి సచేతనులవుతారు. ఆ క్షేత్రం మీ అనుభవంలోకి వస్తుంది.

ఈ భావన అర్థం చేసుకోవటానికి ఒక క్షణం నిదానించండి. మనం చదవబోయే దానికంతటికీ ఇదే పునాది. ఇక్కడ జాగృతి, మనసు ఎలా పని చేస్తాయో సిద్ధాంతం చెబుతున్నాను. రాబోయే పాఠాలలో మన నిత్యజీవితాలలో జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో ఉదాహరణలు చూపిస్తాను.

ఇప్పటివరకూ చెప్పినదానినుంచి వెలువడే మరొక సారాంశం ఏమిటంటే, మీరు మనసులో కోప క్షేత్రంలో ఉన్నపుడు విచార క్షేత్రంలో గడిపిన సమయం గుర్తుకు రాదు. అలాగే ఆనందక్షేత్రంలోగడిపిన సమయం కూడా గుర్తుకు రాదు. అలాగే భయ క్షేత్రం, ఇతర క్షేత్రాలలో గడిపిన సమయం కూడా మదిలో మెదలదు. మీ జాగృతి కోపం క్షేత్రం నించి మరొక క్షేత్రానికి కదిలేవరకూ మీరు కోపాన్ని గురించే మాత్రమే సచేతనంగా ఉంటారు. అప్పుడు మీరు ఆ నూతన క్షేత్రాన్ని గురించి చేతనులవుతారు.

మీరు ఒక పెద్ద చీకటి గుహలో చేతిలో లాంతరుతో వెతుకులాడుతున్నారని ఊహించండి. ఆ గుహ మీ మనసు. మీ చేతిలో లాంతరు మీ జాగృతి – ధగధగ వెలిగే బంతి. మీరు గుహలో ఏ మూలకు వెళ్ళితే, మీ లాంతరు ఆ మూలకు వెలుగు నిస్తుంది. అక్కడ ఉన్నదంతా మీకు దర్శనం ఇస్తుంది. గుహలో ఆ మూల మీ అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇప్పుడు మీరు ఈ మూల వదిలి గుహలో మరొక మూలకు వెళ్ళితే, ఇంతకు మునుపు మీరు దర్శించిన మూలలో వెలుగు ఉండదు. అప్పుడు అక్కడ ఉన్నది ఏదీ మీకు కనబడదు, మీ అనుభవంలోకి రాదు. గుహలో మీరు లాంతరుతో ఎక్కడికి వెళ్ళితే అక్కడ మాత్రమే మీరు చూసి అనుభవం చెందగలరు. జాగృతి, మనసు కూడా సరిగ్గా అలాగే పనిచేస్తాయి. అక్కడ మీరే లాంతరు. యువ గొల్లభామ.

మీ జాగృతి మీ మనసులో ఎక్కడ తిష్ట వేస్తుందో, ఆ క్షేత్రమే ఆ క్షణంలో మీ చైతన్యం ఎక్కడ ఉన్నదో నిర్ణయిస్తుంది.

ఈ పాఠం అంశాల వారీగా సంగ్రహం చేద్దాం. అప్పుడు ఇంకా స్పష్టంగా విశదమవుతుంది.

1. జాగృతి, మనసు రెండు పూర్తిగా భిన్నవస్తువులని తెలుసుకోవటం మనసును అర్థం చేసుకోవటానికి మొదటి మెట్టు.

2. మీరు మనసు కాదు. మీరు మనసులో భిన్నక్షేత్రాలలో పర్యటిస్తున్న శుద్ధచైతన్యం.
3. జాగృతి చలనశీలి. మనసు నిశ్చలం.
4. జాగృతి మీ మనసులో ఏ క్షేత్రంలో ఉంటే మీరు ఆ క్షేత్రాన్ని గురించి సచేతనులవుతారు.
5. మీ సంకల్ప శక్తి, ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించి మీ జాగృతిని – ధగధగ వెలిగే ఈ బంతి – మీ మనసులో ఏ క్షేత్రానికైనా నడిపించవచ్చు.

మనసును గురించి సరళము, ప్రగాఢము, సనాతనము అయిన ఈ అంతర్దృష్టి మా గురువు మాకు ప్రసాదించారు. వేలాదిసంవత్సరాలనుంచి మా గురుపరంపర ఆధ్యాత్మ బోధనల కేంద్ర బిందువు ఈ బోధన. హైందవ తత్వబోధనలకు ఇది మూలస్తంభం. ఈ ఒక్క అంతర్దృష్టీ ఒంటిచేతితో నా జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసింది. మనసులోని వివిధ క్షేత్రాలకు పయనిస్తున్న శుద్ధజాగృతిని నేను అన్న మెలకువతో ఏ క్షణంలోనైనా సరే నేను మనసులో ఏ క్షేత్రంలో ఉండాలో నిర్ణయించుకునే శక్తి నాకు ఉన్నదని గ్రహించాను. మనసులో ఏ క్షేత్రంలో ఉండాలో నిర్ణయించుకో గలిగితే, నా అనుభవాన్ని కూడా నేను నిర్ణయించుకో గలనన్నమాట!

స్పష్టంగా, సరళంగా వెలికి వచ్చిన ఈ ఈశ్వరాదేశం వల్ల, నా జీవితంలో నా అనుభవాలు నా అధీనంలో ఉన్నాయన్న వాస్తవం వెల్లడి అయింది. నాకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. ఈ అంతర్దృష్టి అవగాహనతో ఈ జ్ఞానం యొక్క అనంతమైన సంభవాలు, ప్రయోజనాలు దర్శనమిచ్చాయి.

ఈ పాఠంలో నేను ఇంతవరకూ చెప్పిన విషయం ప్రాముఖ్యత ఏమిటో మీకు అర్థమవుతున్నదనుకుంటాను. ఇప్పటివరకూ నేను చెప్పినట్లు జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో మేధాపరంగా అర్థం చేసుకోవటమే ఇక్కడ మొదటి మెట్టు. ఆ తర్వాత ఆవిషయం మీ మనసులో అనుభూతి చెందటం తర్వాతి మెట్టు. మీ మనసులో జాగృతి గమ్యం ఏమిటో మీరు నిర్ణయించి అలాటి అనుభవాలు అనేకం పునరావృతం ఐన తర్వాత, ఈ ప్రగాఢ అంతర్దృష్టి విలువ ఏమిటో మీరు గ్రహించ గలుగుతారు.

అనుభవ పరంపర

ఎవరిలోనైనా ప్రగాఢమైన మార్పు రావాలంటే ఒక్క అనుభవం చాలదు. మనకు కావలిసిన మార్పు జరగటానికి అటువంటి అనుభవాలు అనేకం కావాలి.

ఒకవైపుకు దిగి ఉన్న త్రాసు ఊహించండి. కుడివైపు ఉన్న సిబ్బిలో మీ అనుభవ పరంపర ఉన్నది. మీ ప్రస్తుత మానసిక స్థితికి, ప్రవర్తనకు మూలకారణం ఈ అనుభవ పరంపర. జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలిసిన తర్వాత మీకు నూతన అనుభవాలు కలుగుతాయి. అప్పుడు మీ త్రాసు ఎడమవైపు సిబ్బిలో భారం పెరుగుతుంది. మీ జాగృతిని మీ మనసులో ఏ మూలకు పంపాలో తెలిసి ఆ అనుభవాలు పొందినపుడు, మీ ఎడమసిబ్బి భారం ఇంకా ఇంకా పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఒక స్థాయిలో మీ అనుభవ పరంపర ఎడమసిబ్బిని పూర్తిగా కిందికి దించుతుంది. అంటే ఇక్కడ మార్పు కలిగిందన్నమాట! ఇప్పుడు మీరు మీ మనసును కొత్తకోణంలోనుంచి దర్శించవచ్చు. మీ జాగృతిని మనసులో మీ ఇష్టంవచ్చిన చోటికి పంపే ఆధిపత్యం మీకు ప్రాప్తించిందని అవగాహన కలుగుతుంది. మా గురువు నాతో అన్నారు, "మీకు ఒకసారి ఆ గ్రహింపు కలిగిన తర్వాత దానిని నిగ్రహించలేరు."

మనసులో జాగృతి ఎక్కడ ఉండాలో నియంత్రించే అనుభవాలు పునరావృతం అవుతూ ఉండగా కలిగే అంతర్ దృష్టి అమోఘం. ఈ అంతర్దృష్టితో మీరు దైనందిన జీవితంలో మీ మనసును నిర్దేశించ గలరు.

తర్వాతి రెండు పాఠాలలో మనసును, జాగృతిని వర్ణించే సామ్యాలు చూపిస్తాను. అప్పుడు మీ అవగాహనమెరుగుపడుతుంది. ఈ భావన అవగాహన చేసుకోవటం విజయానికి కీలకం. కనుక అందుకు తగినసమయము, శ్రద్ధా వెచ్చించటం భావ్యం.

పాఠం 3.3

మానస మందిరం

జాగృతి, మనసును గురించిన అవగాహన మెరుగు పడటానికి మనసును ఎస్టేట్ లో ఒక ప్రాసాదంగా దర్శించుదాం. ఆ ప్రాసాదం ముందర దీర్ఘమైన ఒక బాట ఉన్నది. చుట్టూ విశాలమైన ఉద్యానవనాలు. అతి విస్తారమైన సింహద్వారాలు. ఆ తలుపులు తెరిస్తే చలువరాళ్ళ నేలతో విశ్రాంతి మందిరం. ఒకవైపు విస్తృతమైన సోపానపంక్తి. పైన కొమ్మల సెమ్మె. రెండువైపులా మందిరాల వరస. ఎత్తయిన గోడలు, గోడలకు వుడెన్ పానెల్స్. ఇప్పుడు మీరు ఆ ప్రాసాదం నేలమాళిగలో మందిరాలు; సోపాన మార్గాలు, అంతస్తులు, అంతరంగ ఆగారాలు పరిశీలించ బోతున్నారు.

ఆ ప్రాసాదం మీ మనసు. ఆ జాగృతిమీరే అని ఊహించండి.

మీరు నివసించే ఇంటిలోలాగానే, ఇక్కడకూడా మీరు ఏ గదిలోకి పోదలుచుకుంటే ఆ గదిలోకి స్వేచ్ఛగా వెళ్లవచ్చు. ఈ ప్రాసాదంలో ఒక్కొక మందిరం మనసులో ఒక్కొక క్షేత్రానికి ప్రతీక. ఒక మందిరం ఆనందం, మరొక మందిరం కోపం, ఇంకొకటి అసూయ వగైరా వగైరా. ఇప్పుడు శుద్ధ జాగృతిగా మీరు ఈ ప్రాసాదంలో పర్యటిస్తున్నారు.

మీరు విస్తారమైన సోపాన పంక్తి ఎక్కుతారు. ఒక ఘనమైన ప్రదేశం చేరుకుంటారు. అక్కడ ఎడమకు తిరుగుతారు. మీకు కనిపించిన మొదటి తలుపు తెరుస్తారు. గదిలోకి అడుగు పెడతారు. తలుపు మూస్తారు. ఆనందం అనే క్షేత్రానికి ప్రతినిధి అయిన గదిలో ప్రవేశించినట్లు గ్రహిస్తారు. ఆనందం కలుగుతున్న అనుభూతి మీకు తెలుస్తుంది. పక్కనున్న గదిలో ఏమున్నదో, మీకు తెలియదు. ఆ హాల్ చివరనున్న గదిలో, మెట్ల పైనున్న గదిలో, మెట్ల దిగువన ఉన్న గదిలో ఏమున్నదో మీకు తెలియదు. శుద్ధ చైతన్యంగా మీరు ఈ ఆనందం అనే ఈ గదిలో ఉండటంతో, ఆ ఆనందాన్ని

అనుభవించటంలో నిమగ్నులై ఉన్నారు. మీరు ఆనందంగా ఉన్నారా? లేరు. మీరు ఆనందంగా లేరు. మీరు ప్రస్తుతం మనసులోని ఆనంద క్షేత్రంలో తాత్కాలికంగా నివసిస్తున్నారు.

ఇప్పుడు మీరు ఆ మందిరంలోనుంచి బయటికి వచ్చారు. ఆ గదితలుపు మూశారు. ఆ హాల్ మధ్య చివరివరకూ నడుస్తారు. అక్కడ మరొక తలుపు తెరుస్తారు. గదిలోకి నడిచి, తలుపు మూస్తారు. ఇప్పుడు మీరు కోపం గదిలో ఉన్నట్లు గ్రహిస్తారు – మనసులో కోపం అనే క్షేత్రం – కనుక మీరు ఆగ్రహం అనుభూతి చెందుతారు. మీకు కోపం వచ్చిందా? లేదు. మీకు కోపం రాలేదు. మనసులో కోపం అనే క్షేత్రంలో ఉన్నారు. అంతేకాని, మీరు కోపం కారు. మీరు మనసులో కోపం అనే క్షేత్రంలో తాత్కాలికంగా నివాసం చేస్తున్న శుద్ధ చైతన్యం.

మీరు మనసులోని కోపం క్షేత్రంలో లేదా ఆ ప్రాసాదంలో కోపం అనేగదిలో ఉన్నపుడు, మీకు ఆనందం అనుభూతిలోకి రాదు. మీరు ఇంతక్రితం ఉన్న రూమ్ లో కలిగిన అనుభూతి ఇక్కడ కలగదు. ఎందుచేత? మీరు ప్రస్తుతం ఆ మందిరంలో లేరు. ప్రస్తుతం మీరు మరొక గదిలో ఉన్నారు. కనుక ఈ గది ఇచ్చే అనుభూతి మాత్రమే పొందుతారు. ఈ గది కోపం అనే అనుభూతికి నిలయం. మీరు ఇక్కడ ఉన్నపుడు మీరు ఇంతకుమునుపు ఆనంద క్షేత్రంలో ఉన్నారని, అక్కడినుంచి సచేతనంగా ఇక్కడికి కదిలారని గ్రహిస్తారు.

కోపం క్షేత్రం వదిలి మీరు ఆ ప్రాసాదం పరిశీలన కొనసాగిస్తారు. ప్రతి ఒక్క గదీ భిన్నమైన అనుభవం ప్రసాదిస్తుంది. మీరు ఒకగదిలో ఉన్నపుడు, మీకు ఇంతకు పూర్వం మీరు సందర్శించిన ఇతర గదులను గురించిన ఎరుక ఉండదు.

జాగృతి, మనసు ఇలాగే ఉంటాయి. మీరు మనసును ఎన్నో గదులు ఉన్న ఒక ప్రాసాదంగా గమనిస్తే, అక్కడ ప్రతిఒక్క గదీ మనసులో ఒక భిన్న క్షేత్రం. అప్పుడు ఏ గదిలోకి వెళ్ళాలో, ఎక్కడ నివసించాలో నిర్ణయించటం మీ చేతిలో పని. మనసులోని ఒక క్షేత్రంలో ఎంత ఎక్కువ కాలం నివాసం చేస్తే, ఆ క్షేత్రం మీకు అంత సౌఖ్యదాయినిగా ఉంటుంది. మనసులో ఒక క్షేత్రంలో లేదా ఒక గదిలో నివసించటంలో తప్పేమీ లేదు. ఆ క్షేత్రం మిమ్మల్ని ఉన్నతికి తీసుకువచ్చే సేవ చెయ్యాలి.

ఒకే ఇంటిలో చిరకాలం నివసించి ఆ ఇంటితో తెగని బంధం ఏర్పరుచుకున్న వారెవరైనా మీకు తెలుసా? వారు ఆరుగురు పిల్లలతో ఒక చిన్న రెండు పడకగదుల ఇంట్లో నివసిస్తూ ఉండవచ్చు. ఆ ఇల్లు వారికి సరిపోవటంలేదు. పెద్ద ఇంటిలోకి మారటానికి కావలసిన డబ్బు కూడా వారికి ఉన్నది. అయినా వారు ఆ ఇంటినుంచి కదలరు. వారికి ఆ ఇంటితో ఉన్న బంధం అలాంటిది. మనుషులు వేరువేరు ఇళ్లకు –

మనసులో కొన్ని క్షేత్రాలకు —అతుక్కు పోతారని చెప్పటానికి ఉదాహరణ. మనసులో భయానికి అతుక్కు పోయిన వారు కొందరు నాకు తెలుసు. వారు అక్కడే తిష్టవేస్తారు. అక్కడినుంచి కదలరు. ఆ గదిలో ప్రవేశించిన తర్వాత వారు తమ పాస్ పోర్ట్ పారేశారు. వారికి అక్కడినుంచి కదిలేఉద్దేశం లేదు. శాశ్వత స్థావరానికి అర్జీ పెట్టుకున్నారు. భయ దేశంలో శాశ్వత నివాసానికి వారికి అనుమతి దొరికింది. ఫలితం ఏమిటంటే, వారు నిరంతరం భయస్థితిలో జీవిస్తారు.

ఇరవై ఏడు సంవత్సరాలు చెరసాలలో గడిపిన మండేలా వంటి ఒక వ్యక్తి సుముఖ మనస్తత్వం ఎలా కొనసాగించగలరు? తన ప్రజలకు స్వేచ్ఛ కావాలన్నది ఆయన సంకల్పం. ఆ సంకల్పం ఉన్న క్షేత్రంలో ఆయన మనసులో తన సంకల్ప శక్తి, ఏకాగ్రశక్తి, చైతన్యము లంగరు వేసి ఉంచారా? బహుశా అయి ఉండవచ్చు. ఆయన తన చైతన్యం నియంత్రించి ఉండకపోతే, ఆయనకు ప్రాప్తించిన దుర్భర పరిస్థితులు, పరిసరాలు ఆయన చైతన్యాన్ని మనసులోని అధమాధమ అగాధాలకు తీసుకు పొయ్యేవి. ఆయన ఆశించిన జాతిద్వేషం నిర్మూలించే ఉద్యమం ఎన్నటికీ ఫలించేది కాదు. అది ఒక కలగానే మిగిలి పోయ్యేది.

ఆయన తన భౌతిక పరిసరాలను నిరాకరించలేదు. తన భౌతిక పరిసరాలను నియంత్రించ లేకపోయినా తన మనసులో తను ఎక్కడ నివసించాలో తన చేతిలో ఉన్న పనేనని ఆయనకు బాగా తెలుసు. చెరసాల గది ఆయన శరీరాన్ని బంధించింది కానీ ఆయన జాగృతిని కాదు. ధగధగ వెలిగే ఆ బంతి ఆయన మనసులో స్వేచ్ఛా మందిరంలో జీవించటానికి స్వేచ్ఛ ఉన్నది. లక్షలాది జనుల స్వేచ్ఛకు శ్రమించి, పథకం రచించే స్వేచ్ఛ పొంది ఉన్నది.

"నా మనసు పరిపరి విధాలా పరుగులు తీస్తున్నది" అని ఎవరైనా అంటే అది సరికాదు అని తెలుసుకోండి. మీ మనసు నిశ్చలం కనుక అది సరయిన వ్యక్తీకరణ కాదు. ఏది చంచలం? మీ జాగృతి చంచలం. జాగృతి ఒక చోటునుంచి మరొక చోటికి పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది. పైన చెప్పిన ఉదాహరణలో ఆ ప్రాసాదం కదలటం లేదు. ఆ ప్రాసాదం పునాదులమీద స్థిరంగా నిల్చొని ఉన్నది. ఆ ప్రాసాదంలో ఒక గదినుంచి మరొక గదికి కదులుతున్నది మీరు, అంటే మీ శుద్ధ చైతన్యం. మీరు ఒక గదినుంచి మరొక గదికి కదులుతూ ఉంటే అది– మీ చైతన్యం – వివిధ అనుభూతులకు లోనవుతున్నది.

మీరు ఒక ప్రాసాదంలో నివసిస్తూ ఉండక పోవచ్చు. కానీ మీలో చాలామదికి ఇటువంటి అనుభూతులే మీ ఇంటిలో కూడా కలుగుతూ ఉండవచ్చు. మీ ఇంట్లో ఒక వంటగది, ఒక బాత్ రూమ్, ఎక్కువ పడక గదులు, ఒక డ్రాయింగ్ రూమ్

ఉన్నాయనుకుందాం. ప్రతి ఒక్క రూము వేరువేరు ప్రయోజనాలు, అనుభవాలకోసం నిర్మితమయింది. మీరు వంటగదిలోకి వెళ్ళారంటే, వంటచేయటానికి కావచ్చు, ఒక పానీయం కోసం కావచ్చు, లేదా రెఫ్రిజిరేటర్ తెరిచి ఏదో అద్భుతం జరిగి అందులో వస్తువులు మారినవా అని చూడటానికి కావచ్చు. వంటగది మనసులో ఆహార క్షేత్రానికి సంకేతం. ఒక కునుకు తీయటానికో, శుభ్రంగా స్నానంచెయ్యటానికో మీరు వంటగదికి వెళ్ళరు. ఈ పనులకు వేరేగదులు ఉన్నాయి. మీ ఇంట్లో ప్రతి ఒక్కగదీ ఒక పనికి కేటాయించి ఉన్నది. మీకు వేరువేరు అనుభవాలు కలిగిస్తుంది. మనసుకూడా ఇదేవిధంగా పనిచేస్తుంది.

జాగృతి, మనసు వేరు వేరు అని చెప్పటానికే మనసు ఒక మహా ప్రాసాదం అని చెప్పటం. మీరు మనసు కారు. మీరు మనసులో వివిధ క్షేత్రాలలో పర్యటిస్తున్న శుద్ధ చైతన్యం. ఇక్కడ అన్నిటికంటే ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, మనసులో ఏ క్షేత్రంలో (ఆ ప్రాసాదంలో ఏ గదిలో కాలక్షేపం చెయ్యదలుచుకున్నారో) కాలం గడపదలుచుకున్నారో నిర్ణయించేది మీరే.

నేను ఈ మాటలు చెప్పినపుడు, “ఓహ్, అది చాలా కష్టమైన పని.” అని జనం ఘోషిస్తారు. మీరు ఎన్నడూ నేర్చుకోకపోయి ఉంటే, ఆ పనిచెయ్యటం మీరు అభ్యాసం చేసి ఉండకపోతే, ప్రతి ఒక్కపనీ కష్టమే అవుతుంది. ఎలా చెయ్యాలో మీకు తెలియకపోతే, మీకు ఎవరూ చెప్పి ఉండకపోతే, అంతకు మునుపు ఎన్నడూ చేసి ఉండకపోతే, చెయ్యటం ఎన్నడూ ప్రాక్టీస్ చేసి ఉండకపోతే, ఆదినుంచి అంతం వరకూ పిజ్జా చెయ్యటం కష్టమేకదా! మనసులో జాగృతిని నియంత్రించటానికీ దీనికీ వ్యత్యాసం ఏమున్నది?

మనసులో జాగృతి నియంత్రించటానికి చేసే ప్రయత్నం కంటే, దానివల్లకలిగే ప్రతిఫలం ఎన్నో ఎన్నో రెట్లు అధికం.

పాఠం 3.4

జాగృతి – పర్యాటన

జాగృతి, మనసులను గురించి మన అవగాహన దృఢతరం చేసుకోవటానికి జాగృతి ఒక పర్యాటకుడుగా, మీ మనసే ఈ ప్రపంచంగా భావించండి. ఈ విషయం స్పష్టంగా వివరించటానికి మా గురువుగారు ఈ సామ్యం వినియోగించేవారు.

మీరు శుద్ధ చైతన్యం. మీరుయిప్పుడు జేఎఫ్‌కే విమానాశ్రయంలో విమానం ఎక్కి సంయుక్తరాష్ట్రాలు పయనించి శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో లో దిగారని ఊహించండి. ఒక గంటతర్వాత మీరు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో నగరం డౌన్ టౌన్ లో తిరుగుతూ ఆ నగరాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటున్నారు. మీరు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో అనే నగరంలో ఉన్నారు. శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో అనుభూతులు చెందుతున్నారు. కానీ, మీరు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో కారు. శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో అనుభూతులు చెందుతున్న శుద్ధచైతన్యం. అంతే కాదు, మీరు ప్రస్తుతం న్యూయార్క్ నగరంలో లేరన్నమాట కూడా యదార్ధమే.

కొన్ని రోజుల తర్వాత మీరు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో వదిలి ఢిల్లీవెళ్ళే విమానం ఎక్కుతారు. కొన్ని గంటల తర్వాత, జెట్ లాగ్ తో అలిసిపోయి, ఈడ్చుకుంటూ విమానాశ్రయం వెలుపలికి వచ్చి మనుషుల మధ్య ఇరుక్కుపోతారు. అక్కడి దృశ్యాలు, శబ్దాలు, వాసనలు మీ ప్రయత్నం లేకుండానే మీ పంచేంద్రియాలలో జొరబడుతాయి. ఇప్పుడు మీరు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో లేరు అన్న జ్ఞానోదయం మీకు వీపు చరిచి చెబుతుంది.

ప్రస్తుతం మీరు ఢిల్లీలో ఉన్నారు. ఢిల్లీ అనుభవాలు పొందుతున్నారు. మీరు ఢిల్లీయా? కాదు. మీరు ఢిల్లీ అనే స్థలంలో ఉన్నారు, కానీ మీరు ఢిల్లీ కారు. మీరు శుద్ధ చైతన్యం. ఇక్కడ మీ అనుభవాలకు, శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో అనుభవాలకూ సంబంధం లేదు. మీరు ఢిల్లీలో ఉన్నపుడు మీకు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో అనుభవాలు కలగవు. ఎందుకంటే మీరు ఇప్పుడు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో నగరంలో లేరు. మీరు ఢిల్లీలో ఉన్నపుడు మీకు అక్కడి అనుభవాలే కలుగుతాయి.

ఇక్కడ కొన్ని అంశాలు సంగ్రహం చేద్దాం.

1. ఒక పర్యాటకులు ప్రపంచంలో వివిధ నగరాలకు వెళ్ళి వివిధ అనుభవాలు పొందినట్లే, మీ చైతన్యం మీ మనసులో వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్ళి వివిధ అనుభూతులు పొందగలదు.
2. ప్రపంచ పర్యటన చేస్తున్న యాత్రికులు వివిధ నగరాలలో వైవిధ్యమైన అనుభవాలు పొందినట్లే, మీ చైతన్యం కూడా మనసులో ఒక్కొక క్షేత్రంలో ఒక అనుభూతి మాత్రమే పొందగలదు.
3. మీ చైతన్యం ఏ క్షేత్రాన్నయినా దర్శించవచ్చు. కానీ మీ చైతన్యం ఆ క్షేత్రం కాదు, కాబోదు. అది కేవలం తను దర్శిస్తున్న క్షేత్రం అనుభూతి చెందుతున్నది. అది నిత్యమూ శుద్ధ చైతన్యంగానే ఉంటుంది. అదేవిధంగా మీరు దర్శిస్తున్న నగరం మీరు కారు.

మీరు అనుక్షణమూ మనసులో ఏదో ఒక క్షేత్రం దర్శిస్తూనే ఉంటారు. కానీ మీరు దర్శిస్తున్న క్షేత్రమే మీరని ఎన్నడూ అనుకోకండి. మీరు దర్శిస్తున్న క్షేత్రాన్ని అనుభూతి చెందుతున్న శుద్ధ చైతన్యం మీరు.

మీకు కోపం వచ్చినపుడు,"నేను కోపాన్ని" అని ఎన్నడూ అనకండి, అనుకోకండి. "ప్రస్తుతం నేను కోప క్షేత్రంలో ఉన్నాను. కోపాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాను. నేను కోపాన్ని కాను. నేను కోపం అనుభూతి చెందుతున్న శుద్ధచైతన్యాన్ని." అని మీకు మీరే చెప్పుకోండి.

అదేవిధంగా మీకు ఆనందానుభూతి కలిగినపుడు, "నేను మనసులో ఆనంద క్షేత్రంలో ఉన్నాను. ఆ ఆనందం అనుభూతి చెందుతున్నాను. నేను ఆనందాన్ని కాను. ఆనంద అనుభవం చెందుతున్న శుద్ధ చైతన్యాన్ని." అని మీకు మీరు చెప్పుకోవచ్చు.

అలా చేస్తే మీరు మీ మనసు కాదని, మనసులో పర్యటిస్తున్న శుద్ధచైతన్యమనీ గ్రహిస్తారు. మీరు మనసులో స్వేచ్ఛా పౌరులు. మానస దేశంలో మీరు తలచిన చోటికి స్వేచ్ఛగా ప్రయాణం చేయవచ్చు. ఇది మీ హక్కు. ఆ హక్కు స్వంతం చేసుకోండి. ఈ స్వేచ్ఛను తెలివితేటలతో వినియోగించండి. ఎందుకంటే మనసులో ప్రయాణాలకు తగిన ఫలితాలు ఉంటాయి.

సంసిద్ధ ప్రయాణీకులు

ఈ సామ్యంలో మీరు ఒక ముఖ్యవిషయం గమనించాలి. ప్రయాణీకులుగా మీ గమ్యం మీరు ఎంచుకుంటారు. మీ గమ్యం నిర్ణయించుకొని, అక్కడికి బయలుదేరుతారు. మీరు ఎక్కడికి వెళ్లదలుచుకున్నారో నిర్ణయించే సామర్ధ్యం మీ చైతన్యానికి కూడా

ఉన్నది. మనసులో ఈ ప్రాంతానికి వెళ్లదలుచుకున్నారో మీరు నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఈ నిర్ణయం దాదాపు అందరూ తమ పర్యావరణానికి వదిలివేస్తారు. ఇక్కడ పర్యావరణం అంటే మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు, ఆ పరిసరాలలో ఉన్న వస్తువులు అని నా నిర్వచనం. వారి మనసులలో తమ చైతన్యం ఏ ప్రాంతానికి వెళ్ళాలో నిర్ణయించే అధికారం వారు తమ పర్యావరణానికి వదిలివేస్తారు. కనుక ఆ పర్యావరణమే వారి అనుభూతులను కూడా నిర్ణయిస్తుంది కాదు శాసిస్తుంది.

మీరు ఎక్కడికి వెళ్లదలుచుకున్నారో ఎంచుకున్నపుడు, మీరు ఆ ప్రయాణానికి సిద్ధం కావచ్చు. నేను అలాస్కాలో యాంకరేజ్ కి వెళ్లదలుచుకుంటే, తగినన్ని ఉన్ని దుస్తులు తీసుకు వెళ్ళటం సముచితం అవుతుంది. మండుతున్న ఎండాకాలం ఏప్రిల్ నెలలో నేను భారతదేశంలో మదురైకి వెళ్తూ ఉంటే, ఆ ఉన్ని దుస్తులు ఎంతమాత్రమూ అవసరం ఉండవు.

భావోద్వేగంతో అవస్థ పడుతున్న నా కూతురితో మాట్లాడబోతూ ఉంటే, నా చైతన్యం నా మనసులో సానుభూతి క్షేత్రానికి ప్రయాణం కావాలి. నా చైతన్యం అక్కడ ఉంటే, ఆమెకు నా సానుభూతి సవ్యంగా వ్యక్తీకరించ గలను. అలా చేయటంవల్ల నేను ఆమెతో సంభాషణకు సిద్ధమవుతాను. ప్రస్తుతం ఆమె ఉన్న పరిస్థితిలో ఆమెకు తోడ్పడే భావాలు వ్యక్త పరచటానికి సాయపడుతుంది. మనచైతన్యం మీద తగిన నియంత్రణ లేకపోతే, మన చైతన్యం ఆ సమయంలో సానుభూతి రంగానికి బదులు సమస్యా పరిష్కార రంగానికి ప్రయాణం కట్టవచ్చు. అప్పుడు నేను ఆమెకు సానుభూతి చూపటానికి బదులు, సమస్యా పరిష్కార మార్గాలు బోధిస్తూ ఉంటాను. అవి ఆ క్షణంలో వినటానికి తగిన సలహాలు కాకపోవచ్చు.

తన గమ్యం తెలిసిన ప్రయాణీకుడు తగురీతిన సిద్ధం అయినట్లే, మీ చైతన్యం మీ అధీనంలో ఉంటే, మనసులో అనువైన ప్రదేశానికి పయనించవచ్చు.

అధ్యాయం 4

జాగృతి ఎక్కడో, శక్తి అక్కడే

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

పాఠం 4.1

పదజాలం ప్రాముఖ్యత

మన ఈ అధ్యయన ప్రయాణంలో ఒకముఖ్య విషయం చెప్పదలచాను. సక్రమమైన పదజాలం ప్రయోగించటం అతి ముఖ్యం. చైతన్యము, మనసు అనే రెండు పదాలూ సరిగ్గా ఈ పుస్తకంలో నేను ఎలా ఉపయోగించానో మీరుకూడా అలాగే ఉపయోగించాలి.

మన ఉపచేతనకు ఈ పదాల ప్రత్యేక భావం అవగాహన కావాలి. అందుకే ఈ పదాలు నేను ఉపయోగించనట్లుగానే మీరూ ఉపయోగించాలి. ఒక 'పదం' అంటే "వాక్కులోగానీ, రచనలోగాని ప్రత్యేక అర్థం కలిగిఉన్న అంశం." అని నిర్వచనం. ఈ నిర్వచనాన్ని అనుసరించి, స్పష్టత కోసం ఒక పదానికి ఒక అర్థం మాత్రమే ఉండాలి. ఒకటికి మించిన అర్థాలు ఉండకూడదు. ఒకే పదానికి ఒకటికి మించిన నిర్వచనాలు ఉంటే, ఉపచేతన తికమక పడుతుంది.

నేను చెప్పేది విశదీకరించటానికి ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణ. ఒక కుక్కకు మనం 'కూర్చో' అని చెప్తే మన శిక్షణ ననుసరించి అది – వెనక కాళ్ళు దించి కూర్చోవాలి అని – అర్థం చేసుకుంటుంది. దానిని పరిగెత్తుమని చెప్పటానికి కూడా 'కూర్చో' అనే పదమే వినియోగిస్తే కుక్క తికమక పడిపోతుంది. మనం 'కూర్చో' అని చెప్పినపుడు దానికి కూర్చోవాలో, పరిగెత్తాలో తెలియక దిక్కులు చూస్తుంది. కానీ మనం ఒక పనికి ఒక పదం మాత్రమే కేటాయించితే, మనం చెప్పేదానిలో కుక్కకు అయోమయం ఏమీ ఉండదు.

మన మనసు కూడా అంతే. తేడా ఏమీ లేదు. చాలామంది "ప్రతిరోజూ సాయంత్రం మా కుక్కను నడిపించటమే నా ధ్యానం." అనేవారు చాలామంది ఉన్నారు. "వంట చెయ్యటమే నా ధ్యానం " అనటం కూడా విన్నాను. కాళ్ళు మడిచి కూర్చొని, కళ్ళు

మూసుకొని, వీపు నిటారుగా ఉంచి, సచేతనంగా శ్వాస నియంత్రణ చేసేవారు అదే వారి ధ్యానం అంటారు. మరి వీటిలో దేనిని ధ్యానం అందాం? పెంటికలు ఎత్తివెయ్యటం, వంట చెయ్యటం, సచేతనంగా శ్వాసించటం వీటిలో దేనిని ధ్యానం అందాం? అన్నిటినీ ధ్యానం అనలేము కదా!

ఒకే పదానికి అలా విభిన్న నిర్వచనాలు చెబితే, అర్ధం నిరర్ధకం అవుతుంది. ఉపచేతన అయోమయంలో పడిపోతుంది. ఆ అయోమయంలో ఉపచేతన మనకు సాయపడలేదు.

ఒక పదానికి ఒకే నిర్వచనం చెబితే, ఉపచేతన అర్ధం చేసుకుంటుంది. అప్పుడు మనకు దారి చూపటంలో సహాయకారి అవుతుంది.

మనం కలిసి పనిచేయాలి గనుక, చైతన్యము, మనసు అనే పదాల నిర్వచనానికి మీ ఉపచేతనను క్రమాంకణం చెయ్యటం అవసరం. అప్పుడు మీ ఉపచేతనకు ఈ పదాల అర్ధం ఏమిటి, వాటిని ఎలా ప్రయోగించాలి అనే సందిగ్ధావస్థ తప్పిపోతుంది. ఉపచేతన దానికి లభించే సమాచారాన్ని బట్టి ఎదుగుతూ ఉంటుంది. చదవటం, అనుభవం, చూడటం, ఒకే పని పునరావృతం చెయ్యటం వగైరాలతో ఈ సమాచారం సంపాదించవచ్చు. మనంసంపాదించిన సమాచారం క్రమపద్ధతిలో ఉండాలి, స్పష్టంగా నిర్వచించి ఉండాలి. అప్పుడు ఉపచేతనకు అయోమయంలో పడే అవస్థ తప్పుతుంది. అప్పుడు ఉపచేతన ఆ సమాచారాన్ని మనకు ఉపయోగపడే రీతిన వినియోగిస్తుంది.

స్పష్టమైన నిర్వచనాలు, భావాలు చెప్పి ఉపచేతనకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. అప్పుడు ప్రతిఒక్కటీ ఎలా పనిచేస్తుందో దానికి మేధాపరంగా అవగాహన కలుగుతుంది. ఉపచేతనకు ఒకసారి ఈ పద్ధతిన శిక్షణ ఇచ్చామంటే చైతన్యము, మనసు వంటి పదాల అవగాహన ప్రగాఢం చేయటంలో ఉపచేతన తోడ్పడుతుంది.

ఈ విషయంలో మరికొంత ప్రగాఢ అవగాహన కోరుకునేవారికి ఇక్కడ అదనపు సమాచారం. ఉపచేతన ఇలా శిక్షితం అయినపుడు, ఉపచేతన సహాయంతో పనిచేయటం అధిచేతనకు సులభతరం అవుతుంది. క్రమపద్ధతిన పనిచేసి, నిర్ణీత పద్ధతిలో, క్రమశిక్షణతో, స్పష్టంగా ఉన్న ఉపచేతనతో వ్యవహరించటంవల్ల అధిచేతన అత్యున్నతస్థాయిలో పనిచెయ్య గలుగుతుంది. అధిచేతనను సులువుగా చేరుకోవటానికి ఉపచేతనకు మళ్ళీ మళ్ళీ శిక్షణ ఇచ్చి మార్చటమే మార్గం.– మా గురువుగారి దగ్గర లభించిన శిక్షణలో అధిక భాగం ఇదే. ఉపచేతనను ఒక క్రమశిక్షణలో పెట్టటానికి, దైనందిన కార్యక్రమాలు, సంప్రదాయక కార్యక్రమాలు ఆశ్రమశిక్షణలో ప్రాముఖ్యత వహిస్తాయి. ఉపచేతన పునర్నిర్మాణంలో ఇవి సాయపడుతాయి.

ఇప్పుడు మళ్ళీ సరయిన పదజాల వినియోగానికి వెళ్దాం. శిక్షణ అనుసరించి మీరు సరయిన పదజాలం వినియోగించటం మొదలు పెట్టితే, మీరు నేర్చుకున్నది దృఢపడుతుంది. ఆ కొత్త భావనలు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవటంలో ఉపచేతనకు తోడ్పడుతారు. మీ ఉపచేతనలో నూతన రచనలు ఏర్పడుతాయి. మీకు దారి చూపటానికి అవి తోడవుతాయి.

ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణ. "నా మనసు నిరంతరమూ తిరుగుతూ ఉంటుంది." అనే బదులు "నా చైతన్యం నిత్యమూ తిరుగుతూ ఉంటుంది." అనటం సరయిన వ్యాఖ్య.

ఇది మనకు తెలుసు. ఎందుకంటే, మనసు తిరగదు, చైతన్యం మనసులో తిరుగుతూ ఉంటుంది. సరయిన పదజాలం ఉపయోగించటంవల్ల, మనసు, చైతన్యం పనిచేసే తీరునుగురించి ఉపచేతనకు అవగాహన కలుగుతుంది. అలా చెయ్యటంవల్ల ఒక్కొక్కదాని లక్షణాలు, వాటిని కట్టుదిట్టంచేసే న్యాయాలు వగైరా మనం ఉపచేతనకు బోధిస్తున్నామన్నమాట.

సరయిన పదజాలం ప్రయోగించటంలో క్రమశిక్షణ లోపించి, ఒకసారి "నా మనసు తిరగాడుతున్నది" అనీ, మరొకసారి "ఏమన్నారు? మరొకమారు చెప్తారా?నా చైతన్యం తిరగాడుతున్నది." అని మరొకసారి చెబితే, మనము ఉపచేతనను అయోమయంలో పడేస్తాం. ఇంతక్రితం చెప్పిన ఆ కుక్క విషయంలో చేసిన పొరబాటే– 'కూర్చో' అని చెప్పటానికీ, 'పరిగెత్తు' అని చెప్పటానికీ 'కూర్చో' అన్న పదమే ఉపయోగించాం. – ఉపచేతన విషయంలో కూడా చేస్తాం.

కనుక మన అధ్యయనంలో మీరు సరయిన పదజాలం ప్రయోగించటం అత్యంత కీలకం. ఆతర్వాత, మీ నిత్యజీవితంలో ఈ పదాలు ఎలా వినియోగిస్తారో, అతి మెలకువతో గమనించండి.

పాఠం 4.2

నిత్యజీవితంలో జాగృతి

ఇంతవరకూ జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో సిద్ధాంత రూపేణ వివరించాను. నిత్యజీవితంలో అవి ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకోవటానికి కొన్ని సజీవ ఉదాహరణలు గమనించుదాము.

ఉదాహరణకు, సినిమాలు చూస్తూ రాత్రంతా ఎలా గడిపామో చూద్దాం. ప్రశాంతమైన శనివారం సాయంత్రం. చెప్పుకోదగిన పని ఏమీ చెయ్యటంలేదు. ఇంట్లో కూర్చుంటూ, పడుకుంటూ కాలక్షేపంచేస్తున్నారు. అప్పుడు మీ స్నేహితులు ఫోన్ చేశారు. "రేయ్, వెళ్ళి కొత్తగావచ్చిన బాండ్ సినిమా చూద్దాం పద. ఈ సారి జేమ్స్ ఏమి చేస్తాడో చూద్దాం."

మీరు హుషారుగా "పద, చూద్దాం." అంటారు.

ఒక గంటలో మీరు మీ మిత్రుల పక్కన కూర్చొని బాతాఖానీ కొడుతున్నారు. సినిమా మొదలు కాకమునుపు అడర్టయిజ్ మెంట్ నడుస్తున్నాయి. అక్కడ మంచి సీట్ సంపాదించటానికి మీరు కొంచెం ముందుగా వెళ్లారు. మీరు కొనుక్కున్న పేలాలు ఒక గ్రామం తినడానికి సరిపోతాయి. దానికితోడు తాగటానికి ఒక బాల్చీ సైజ్ డబ్బా తెచ్చుకున్నారు.

మీరు, మీమిత్రులు గతరాత్రి జరిగిన రాజకీయ వాగ్వాదం విశ్లేషణ చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు మీ జాగృతి మనసులో ఈ క్షేత్రంలో లంగరు వేసి ఉన్నది. మీ సంభాషణ మధ్యలో లైట్లు క్రమంగా మందకొడి అవుతాయి. థియేటర్లో అందరూ మౌనం వహించటం మొదలవుతుంది. మీ ఇద్దరూ మీ సంభాషణ ఆపి, తెర మీదికి దృష్టి మరల్చుతారు.

మీరు చూడబోయే సినిమా ప్రఖ్యాత దర్శకుల సృష్టి అయితే, ఆ కథ మీ జాగృతిని ఒక చోటినుంచి మరొక చోటికి తిప్పుతుంది.

జేమ్స్ బాండ్ సినిమాలలో తొలి దృశ్యం ఎప్పుడూ ఆకట్టుకుంటుంది. దర్శకుల ఊహలు మాటలకందని ఆకాశంలో విహరిస్తూ ఉంటాయి. అది మీ జాగృతిని మనసులో ప్రస్తుతం ఉన్నచోటినుంచిలాగి తను చెప్పిన చోటికి లాక్కు వెళ్తుంది. మీ జాగృతి పూర్తిగా తెరకు అతుక్కుపోయి ఉన్నది. బాండ్ ఊహాతీతమైన మార్గాన తప్పించుకుంటూ ఉంటే, మీరు ఊపిరి బిగబట్టి చూస్తున్నారు.

దృశ్యం సమాప్తం. సినిమా ప్రొడక్షన్, వగైరా వివరాలు తెరమీదికి వచ్చాయి. నేపథ్యంలో మనసునుదోచే సంగీతం. తెరమీద అందమైన వివిధ రీతులలో చిత్రం నిర్మాణానికి పనిచేసిన వారి పేర్లు నడుస్తాయి. ఆ పేర్లవెనక నాట్యం చేస్తున్న సుందరీమణుల నీడలు కదులుతాయి. ప్రేక్షకుల జాగృతి గూఢచారి ఆలోచనలనుంచి ఇంద్రియలోల క్షేత్రానికి పయనిస్తాయి. ఇక్కడి నుంచి బాండ్ ప్రత్యర్థి సాంకేతిక ప్రయోగాలు, పన్నాగాలు అంచనా వేస్తూ ఉంటే, మీ చైతన్యం సాంకేతిక క్షేత్రానికి పయనించవచ్చు. ఆ తర్వాత M దుష్టపాత్ర ప్రపంచాన్ని ఏలాలనే కుతంత్రాలు బాండ్ కు వివరిస్తూ ఉంటే మీ జాగృతి మనసులో భయ భీభత్స క్షేత్రానికి చేరవచ్చు.

అలా నడుస్తుంది. సినిమాలో జాగ్రత్తగా రచించిన దృశ్యాలవల్ల జాగృతి మనసులో ఒక క్షేత్రంనుంచి మరొక క్షేత్రానికి ఉండేలు రాయిలా గెంతుతూ ఉంటుంది. భావావేశం మీ జాగృతిని అయస్కాంతంలాగా పట్టుకుంటుంది. మనసులో ఆ భావావేశాల క్షేత్రాలకు అది గంతులు వేస్తూ ఉంటుంది. సినిమాహాల్లో లైట్లు వెలిగి మీ భావావేశాలు చల్లారుతాయి. అప్పుడు మీరు మీ మిత్రులవైపు తిరిగి,"బ్రహ్మాండం! అందుకే బాండ్ సినిమాలంటే నాకు పిచ్చి!" అంటారు.

సినిమా ఎంతబాగుంటే మీరు దానిని అంత తన్మయత్వంతో చూస్తారు. విపరీతంగా ఆకట్టుకునే చిత్రం చూస్తునపుడు మీ జాగృతి మీరు చూస్తున్న దానిలో నిమగ్నం అయిపోతుంది. అప్పుడు మీకు మీ పరిసరాలు, గడుస్తున్న సమయము ఆలోచనలోకి రావు. మీ ఉపచేతన యాంత్రికంగా చేతిని పేలాలతో నోటికి పంపుతుంది. మీ జాగృతి మీ మనసులో, దర్శకుల ఆదేశానుసారం, సవారి చేస్తున్నది. ఒకదాని తర్వాత మరొకటి అనుభూతి చెందుతున్నారు. మీరు దర్శిస్తున్న ప్రతి క్షేత్రంలోనూ దానికి సంబంధించిన భావావేశాలు అనుభూతి చెందుతారు.

మీరు డబ్బు చెల్లించింది అందుకే గదా! మీరు వినోద విలాసాలకోసం — మనసులో ఆయా క్షేత్రాలకు విహారం వెళ్ళి అనుభూతి చెందటానికి — సంతకం చేశారు.

ఈ వివిధ అనుభూతులు కలగటానికి మీరు మీ జాగృతిని ఆయా స్థలాలకు తీసుకు వెళ్ళటానికి దర్శకులకు, కథకు అనుమతి ఇచ్చారు.

ఇక్కడ గ్రహించవలసిన అతి ముఖ్యవిషయం ఏమిటంటే, దాదాపు అందరికీ రోజంతా అచ్చు ఇవే జరుగుతాయి. మనలో దాదాపు అందరమూ మనకు తెలియకుండానే మన చుట్టూ ఉన్న జనానికీ, పర్యావరణానికీ మన చైతన్యాన్ని ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి తిప్పే అనుమతి ఇచ్చేశాము. ఇది ప్రతిరోజూ, రోజంతా జరిగే కథ.

దాదాపు జనసామాన్యం అంతటికీ వారి జీవితంలో వ్యక్తులు, వస్తువులు వారి నిత్య అనుభవాలను నిర్దేశిస్తూ ఉంటాయి. వారి పర్యావరణం వారి జాగృతికి గమ్యం నిర్దేశిస్తుంది. దానితో రోజంతా వారు అనుభవాల పరంపరకు లోనవుతూ ఉంటారు. ఈ అనుభవాలన్నీ వారు ఇష్టపడి కోరుకున్న అనుభవాలు కావు. వీటిలో కొన్నిమాత్రమే మనసుకు ఉల్లాసము, ఉత్సాహము కలిగిస్తాయి. మరికొన్ని భావోద్వేగాలను కలచివేస్తాయి. ఇంకాకొన్ని ఆనందం కలిగిస్తాయి. గాలిలో ఎగిరే ఆకు ఎక్కడ పడుతుందో తెలియనట్లుగానే ఈ అనుభవాలు ఏమిచేస్తాయో చెప్పటం కష్టం.

సినిమాలో అయితే ఎటువంటి అనుభూతులు ఎదురవుతాయో చెప్పవచ్చు. ఇక్కడ తుదీ మొదలు తెలియని భావావేశాలు మీ మనసును ఎలా తాకుతాయో చెప్పటం అసాధ్యం.

మన జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్ళాలో మన పర్యావరణం నిర్ణయిస్తే, మన చుట్టూ ఉన్న మనుషులకు, వస్తువులకు, పర్యావరణానికీ మనం బానిసలమయిపోతాం. కథలేని ప్రదర్శనలో మన జాగృతి ఒక తార అవుతుంది. కథలేని ప్రదర్శన ఎటుపోతుందో ఎవరికి తెలుసు? మన మనసు ఆ పర్యావరణ దయాదాక్షిణ్యాలకు బానిస అవుతుంది. పరిస్థితులు, సంఘటనలు సక్రమంగా ఉండవచ్చు, లేదా దుర్భరం కావచ్చు.

ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను. ప్రియ ఒక వ్యవస్థాపకురాలు. ఆమెకు ఇద్దరు పిల్లలు. ఉదయమే మేలుకున్నపుడు ఆమె జాగృతి తన ఆత్మీయమైన కుటుంబం పట్ల లగ్నమై ఉంటుంది. ఉదయం పిల్లలను స్కూలుకు సిద్ధం చేయటానికి ఆమె పిల్లల మురిపాలు తీర్చటంలో సతమత మవుతుంది. కానీ వారు బయటికి వెళ్ళేవరకూ ఆమె జాగృతి మనసులో ఆనందక్షేత్రంలో ఉంటుంది. పిల్లలను స్కూల్ లో దించిన తర్వాత ఆమె ఆఫీసుకు బయలుదేరుతుంది.

ఆమె రహదారిన ఆఫీసుకు డ్రైవ్ చేస్తూ ఉండగా, ఒక కారు ఆమెకు అడ్డం వచ్చి దాదాపు ఢీకొన్నంత పని చేస్తుంది. వెంట్రుకవాసిలో ప్రాణాపాయం తప్పిన విషయం ప్రియకు తెలుసు. ఇది ఆమెను ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది. ఆ కారు అడ్డం వచ్చినపుడు ఆమె

జాగృతి తాత్కాలికంగా భయం క్షేత్రానికి గెంతింది. మరుక్షణం ఆగ్రహ క్షేత్రానికి మరొక గంతు వేసింది. కొద్ది క్షణాల క్రితం ఆమె కాపురం చేసిన ఆనంద క్షేత్రం ఆమె జ్ఞాపకాల అడుగున పడిపోయింది. డ్రైవ్ చేస్తూనే, కోపంతో మండిపడుతూ, ఆమె అడ్డంవచ్చిన ఆ డ్రైవర్ను మనసులో తిట్టుకుంటుంది.

ఆమె ఆఫీసు ఎదురుగా ఉన్న పార్కింగులో ప్రవేశిస్తుంది. రహదారిలో జరిగిన సంఘటనవల్ల కలిగిన కలత ఇంకా తీరలేదు. ఆఫీసులో రోజు ఇలా మొదలు కాకూడదు. తన మనోవ్యథ తన బృందానికి చేటు కాకూడదు. ఆమె తన జాగృతిని మరొక ఆహ్లాదకరమైన క్షేత్రానికి తర్లించటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. అందంగా తీర్చి దిద్దిన తన ఆఫీసులో రెండవ అంతస్తులో ఉన్న తన గదికి వెళ్తూ దారిలో ఎదురయిన సహోద్యోగులను పరామర్శించి, శుభాకాంక్షలు చెబుతున్నారు.

ఆమె తన సీటులో కూర్చొనీ కూర్చొనక మునుపే ఆమె బృందంలో పనిచేసే వ్యక్తి ఒకరు అపరాధభావంతో వచ్చి " ప్రియా, నన్ను క్షమించండి. పొరపాటయి పోయింది. మన ప్రాజెక్ట్ కు అవసరమయిన పరికరం నిర్ణీత సమయంలో ఆర్డర్ చేయలేదు. నేను మర్చిపోయాను. ఆ పరికరం రేపు వస్తుంది. మీరు ఆశించినట్లు మన ప్రాజెక్ట్ ఇవాళ పూర్తి కాదు. ఈ విషయం మీకు వెంటనే చెప్పాలనుకున్నాను."

ఈ సంగతి వినగానే ప్రియ ప్రతిస్పందిస్తారు. ఆమె జాగృతి ఆమె మనసులో నిరాశ నిస్పృహల క్షేత్రానికి రవాణా అయింది. ఆమె తల ఆమె చేతులలో వాలుతుంది. తక్షణం ఆమె విపరీతమైన కోపంతో "అది ఆర్డర్ చెయ్యటం ఎలా మర్చిపోయారు? మనం గత వారం చర్చించాం కదా! అది ఇవాళ కావాలని మీకు చెప్పానుకదా!"

ఈ సమస్యకు పరిష్కారం వెతుకుతూ మరికొంత సంభాషణ జరిగిన తర్వాత ఆ ఉద్యోగి ఆ గదిలోనుంచి నిష్క్రమిస్తారు. ప్రియ నిదానంగా ఊపిరి పీలుస్తూ కుర్చీలో వెనక్కు వాలుతుంది. రోజు ఇప్పుడే మొదలయింది. ఒక నిమిషం తర్వాత ఆమె ఫోన్ మోగింది. ఆమె రిసీవర్ చేతికి తీసుకున్నది. ఆ ఫోన్లో మాట్లాడుతున్నది కాబోయే ఒకఖాతాదారు. ఆఖాతాదారుకు ఒక ప్రాజెక్ట్ చేయటానికి ప్రియ సంస్థ ఏడునెలలుగా వారిని అనుసరిస్తున్నది. ఫోన్లో అవతలినుంచి స్వరం " మీరు ఇచ్చిన ప్రపోజల్ మాకు చాలా నచ్చింది. చాలా చక్కగాఉన్నది. మాకు అన్నివిధాలా కుదిరింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ మీకే ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాం." అన్నది.

ఆమెకు మహదానందం కలిగింది. ఈ ఖాతాదారును పట్టుకోవటానికి వారు నిర్విరామంగా కృషి చేశారు. చివరికి వారి కృషి ఫలించింది. ఈ వార్తతో ఆమె జాగృతి మనసులో ఉద్రేక క్షేత్రం వెళ్లింది. ఫోన్ పెట్టేసిన తర్వాత, మెయిల్ చెక్ చేయటానికి ఆమె తన ల్యాప్ టాప్ తెరిచారు. ఆమె ఇన్ బాక్స్ లో యాభై మూడు సందేశాలు

ఉన్నాయి. అందులో లంచ్ కి ముందు హాజరు కావలసిన నాలుగు మీటింగులను గురించి సమాచారాలు ఉన్నాయి. ఆమె జాగృతి నిదానంగా అతికష్టమయ క్షేత్రంలోకి దిగజారుతుంది. క్షణం క్రితం కలిగిన ఆనందోత్సాహం సమసిపోసాగింది. ఆమె జాగృతికి మరొకచోటినుంచి పిలుపు వచ్చింది, కనుక అది ఆనంద క్షేత్రంలో ఉండలేక పోతున్నది.

ప్రియ ఉద్యోగసమయంలో ఇవి తొలి రెండుగంటలు మాత్రమే. ఆమె జాగృతి పిన్ బాల్ మెషీన్ లో బాల్ లాగా ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి గంతులువేస్తున్నది. మిగిలిన సమయం ఇందుకు భిన్నంగా ఉండబోవటం లేదు.

ప్రియ తన జాగృతినిచుట్టూ ఉన్న జనం, పర్యావరణాల దయాదాక్షిణ్యాలకు వదిలి వేస్తున్నది. అందుచేత ఆమె భావోద్వేగాలు క్షణక్షణమూ మారుతూ ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితి ఆమెను మానసికంగా, ఆవేశపరంగా నిర్వీర్యం చేస్తూ ఉంటుంది. అనుక్షణమూ ఒత్తిడికి గురవుతూ ఉండటంచేత ఆమె నాడీవ్యవస్థ విపరీతమైన ప్రయాసకు గురవుతుంది.

ఆ కారణంగా ప్రియ తన చుట్టూ ఉన్న ప్రతిఒక్కరికీ, ప్రతి ఒక్కదానికీ బానిస అవుతుంది. ఆమె జాగృతి అనుభూతులను ఆమె పర్యావరణం శాసిస్తుంది. తనకు తెలియకుండానే ఆమె తన జాగృతిని మనసులో ఇష్టంవచ్చిన చోటికి తీసుకు వెళ్ళటానికి పర్యావరణాన్ని అనుమతించింది. మనసులో ఆమె దర్శిస్తున్న క్షేత్రాన్ని అనుసరించి ఆమె ఆనందించవచ్చు, లేదా కుంగిపోవచ్చు.

దురదృష్టవశాత్తూ, జనంలో అధిక శాతం నిత్యజీవితంలో ఇలాగే జీవిస్తారు. వారు తమ జాగృతిని ఇతరుల చేతిలో లేదా పర్యావరణం చేతిలో వదిలేస్తారు. పర్యావరణం రోజంతా ఏదిశాసిస్తే అదే వారి అనుభవం అవుతుంది. సామాజిక ప్రదర్శనలో ఒక పిల్లి వీడియో వారి ముఖం మీద నవ్వులు కురిపించవచ్చు. వార్తాసందేశం వారిని మూడుగంటలసేపు మహోద్రేకపూరితమైన వాదనలోకి దించవచ్చు. వార్తాప్రసారం వింటూ ఉంటే, వారి మనసు కుంగిపోవచ్చు. మనసులో ఈ ప్రపంచం ఎటు పోతున్నది అనే ప్రశ్న తలెత్తవచ్చు. రోజంతా అలా నడుస్తుంది. వారి జాగృతి చుట్టూ ఉన్న మనుషులకూ, పర్యావరణానికీ అనుగుణంగా నాట్యం చేస్తున్న ఒక కీలుబొమ్మ మాత్రమే.

మీ జాగృతి మనసులో ఏ క్షేత్రానికి వెళ్తుంది అనేది మీ చేతిలో ఉండాలి. లేకపోతే, మీరు మీ పర్యావరణానికి బానిస అయి పోతారు.

కానీ మనం అలా బానిస బతుకు బతకవలసిన పని లేదు. మన జాగృతిని నియంత్రించి, దానిని మనసులో మనం కోరుకున్న చోటికి పంపగలిగితే, మనం ఈ

దౌర్భాగ్యస్థితినుంచి బయట పడతాం. ఇలా నిశ్చయించుకున్నపుడు, మనకు స్వేచ్ఛ కలుగుతుంది. మన జాగృతిని మన ఇష్టం వచ్చిన చోటికి పంపగలిగినపుడు, మన అనుభవాలను మనమే నిర్ణయిస్తున్నాం. మన జాగృతి మన అధీనంలో ఉన్నపుడు, మన అనుమతి లేకుండా, మరొకరు మన అనుభూతులను నిర్ణయించలేరు.

పాఠం 4.3

కుక్క - జాగృతి

పర్యావరణం అభీష్టానుసారం అటూ ఇటూ పరిగెత్తే జాగృతిని వీధిలో నడుస్తున్న ఒక కుక్కతో పోల్చవచ్చు. జాగృతిని ఒక కుక్కగా ఊహించండి. ఈకుక్క మూడు రకాలు: తర్ఫీదు పొందిన కుక్క, తర్ఫీదు లేకుండా గొలుసుకు కట్టిన కుక్క, తర్ఫీదు, గొలుసు రెండూ లేని కుక్క.

మనం అందరమూ తర్ఫీదు, గొలుసు రెండూ లేని కుక్కను చూసి ఉంటాం. అది పార్క్ లో ఇష్టం వచ్చినట్లు అటూ ఇటూ పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది. నాలిక వెళ్లబెట్టి వెర్రి చూపు చూస్తూ మీ దగ్గరికి వచ్చి మిమ్మల్ని భయ పెడుతుంది. గొలుసు కట్టుదిట్టం లేనందువల్ల దాని శక్తి సామర్ధ్యాలు వెర్రి బాటలుతొక్కుతాయి. ఆ కుక్క ధ్యాస మళ్లించటానికి ఒక పిల్లి వాసన, మరో కుక్క, లేకపోతే దారి తప్పిన పక్షి , పావురం చాలు. ఈ చతుష్పాద జంతువు మీద అజమాయిషీ లోపం. యజమాని పిలుపు అది చెవిన పెట్టదు. దానికి తిండికి, నిద్రకు వేళ అయితేనే తప్ప దానిని తిరిగి తీసుకు రావటం అసాధ్యం.

తర్ఫీదు, గొలుసు లేని ఈ కుక్కవంటి జాగృతి ఉన్న మనుషులు కొందరు ఉన్నారు. వారి సంకల్పశక్తి అదుపు, ఆజ్ఞ లేకుండా ధగధగవెలిగే బంతిచుట్టూ ఏది కనబడితే దానితో భేటీ వేస్తుంది. ఈ భేటీవల్ల కలిగే స్పందనతో చైతన్యం మనసులో తదనుగుణమైన భావావేశాలు విరజిమ్మే క్షేత్రానికి వెళ్తుంది. అక్కడ పుట్టే భావావేశాలకు బాహ్య ప్రపంచం స్పందించదు. కనుక జాగృతి తర్ఫీదు, గొలుసు లేని కుక్క లాగా మనసులోనే పిచ్చి గంతులు వేస్తుంది. ఆ జాగృతి మనసులో గంతులు వెయ్యటం ఆపదు. అంతులేని ఆలోచనలు, మనసులోనే వాదోపవాదాలు, సంభాషణలు, ఏదీ ఇదమిత్థమని తేల్చుకోలేక పోవటం, ఇంకా ఎన్నో ఎన్నో. చివరికి అలసట,

ఆయాసాలతో నిస్త్రాణ కలుగుతుంది. శరీరం నిద్రపోతుంది. కానీ జాగృతి మేలుకొనే ఉన్నది. మనసులో గంతులు వేస్తున్నది. ఫలితం అశాంతి, పిచ్చి కలలు. కొన్ని గంటల తర్వాత శరీరం మేలుకుంటుంది. ఆ నిద్రవల్ల విశ్రాంతి కలగలేదు. అలసట ఎరుగని ఆ కుక్కకు పాదరసంలా పరుగులు తీసే మరొక రోజు మొదలవుతుంది.

ఇప్పుడు తర్ఫీదు లేకపోయినా గొలుసుకు కట్టి ఉన్న కుక్కను పరిశీలిద్దాం. ఈ కుక్కకు గొలుసు ఉన్నది. కానీ ఇంతకు ముందు నేను చెప్పిన కుక్క ప్రవర్తన అంతా దీనికి ఉన్నది. అది కూడా ఇష్టం వచ్చినట్లు పరిగెత్తాలని చూస్తుంది. కానీ దాని మెడలో గొలుసు దానిని యజమాని అదుపులో ఉంచుతుంది.

న్యూయార్క్ నగరంలో ఒక దశాబ్దం పైగా నివసించి, అక్కడ చాలా కుక్కలు తమ యజమానులను నడిపించటం గమనించాను. ఎప్పుడూ ఈ కుక్కలే దారితీస్తూ ఉంటాయి. నగరం వాసనలు నలుమూలలనించీ వాటిని పట్టి లాగుతూ ఉంటాయి. అవేమో యజమానిని ఇష్టం వచ్చినట్లు పరుగులు తీయిస్తూ ఉంటాయి. ఫలితం మనిషికీ జంతువుకూ మధ్య పీకులాట.

తమ జాగృతి కొంతవరకు అధీనంలో ఉన్నవారి సంగతి ఇది. వారి జాగృతి ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నదో వారికి సర్వదా తెలియక పోవచ్చు. కానీ తెలిసినపుడు మాత్రం, దానిని నియంత్రించటానికి తగిన సంకల్పశక్తి వారిలో ఉన్నది. మీ కుక్క పెట్టకూడని చోట మూతి పెడుతున్నది. అప్పుడు మీరు గొలుసుపట్టి దానిని బయటికి లాగుతారు. ఆ కుక్క మూతికి అంటరాని పదార్థం ఏదో అంటి ఉండవచ్చు. తర్వాత అది మీరు తుడవ వలసి రావచ్చు. కానీ మీరు సకాలంలో స్పందించి ప్రమాదం తప్పించారు. అలాగే ఈ మనుషులు క్రమంగా ఊబిలో దిగిపోతున్న పరిస్థితిలో ఉండవచ్చు. కానీ వీరు సకాలంలో స్పందించి ఆ సంఘటన విషాదాంతం కాకుండా జాగ్రత్త పడుతారు.

ఇప్పుడు మనం తర్ఫీదయిన కుక్క దగ్గరికి చేరుకున్నాం. ఇక్కడ వర్జిన్ అయిలాండ్స్ లో నా అనుభవం ఒకటి మీకు ఉదాహరణ ఇస్తాను. నేను విహార యాత్రకు అక్కడికి వెళ్ళాను. అక్కడ నాకు ఒక వ్యక్తి పరిచయం అయ్యారు. ఆయన FBI లోఉద్యోగంచేస్తున్నారు. ఆయన K-9 విభాగంలో పనిచేస్తారు. ఆ కారణంగా ఆయనకు ఒక జర్మన్ షెపర్డ్ కుక్కను ఇచ్చారు. తన కుక్కను షికారు తీసుకు వెళ్ళినపుడల్లా అది తన పక్కనే ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. ఈ కుక్క తర్ఫీదయిన కుక్క. దానికి గొలుసు లేదు. గొలుసు కూడా లేని ఈ తర్ఫీదు అయిన కుక్కకు తన యజమాని నుంచి ఖచ్చితంగా ఎంత దూరంలో ఉండాలో కూడా బాగా తెలుసు.

ఒకనాడు ఆయన ఆ కుక్క స్వీయ నియంత్రణ నాకు ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శించారు. ఆ కుక్క ఎదుట ఒక గిన్నెలో ఆహారం పెట్టారు. ఆ గిన్నె ముందర కూచోవాలనీ, తను చెప్పేవరకూ ఆ ఆహారం ముట్టకూడదనీ చెప్పారు. ఆ కుక్క గిన్నె ఎదురుగా కూర్చున్నది.

దాని నోట చొంగ కారుతున్నది. కాచుకుని ఉన్న ఆ సమయం దానికి గంటలుగా తోచి ఉండవచ్చు. కానీ అది మాత్రం ఆ గిన్నె ముట్టుకోవటానికి కూడా ప్రయత్నం చేయలేదు. బతిమాలుతున్నట్లుగా యజమాని వైపు చాలాసార్లు చూసిన మాట నిజం. ఆయన దానికి తినుమని ఉత్తరువు ఇచ్చేసరికి ఒక నిమిషం పట్టి ఉంటుంది. మరుక్షణం అది ఆ గిన్నె మీదికి దూకి గిన్నె ఖాళీ చేసింది.

తమ జాగృతికి ఈ కుక్కకు లాగానే తర్ఫీదు ఇచ్చినవారు కొందరు ఉన్నారు. విధేయత. అనుజ్ఞ కోసం ఎదురుచూస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండటం. పర్యావరణంతో అనవసరమైన సంబంధం తెంచివేసుకోవటం. సంకల్పశక్తి దాని ముక్కుతాడు. వివేచన దానిమార్గదర్శి. ఎప్పుడు ఏ విషయంలో ఎవరితో సంపర్కంపెట్టుకోవాలో ఎంచుకునే సామర్థ్యం వల్ల వారికి స్వేచ్ఛా, మనశ్శాంతి లభిస్తాయి. వీరు అసాధారణ వ్యక్తులు. వారి జీవిత అనుభవాలను నియంత్రించే కేంద్రస్థానం వారి మనసే. అది అన్నివిధాలా కాపాడవలసిన పవిత్ర ఆలయం. అదుపుతప్పిన జాగృతి మనసును అస్తవ్యస్తం చేస్తుందని ఈ పెద్దలకు బాగాతెలుసు.

ఇంతవరకూ నేను చెప్పినదానివల్ల మన జాగృతి మననుంచి వేరయిన మరొక వస్తువుగా ధ్వనించవచ్చు. నిజమే. ఆపని నేను కావాలనే చేశాను. నా భావాలు మీకు పూర్తిగా అవగతం కావాలనే దృష్టితో అలా చేశాను. మీరే పరిశుద్ధ చైతన్యం అని గ్రహించండి. జాగృతి తనను గురించి చేతనంగా ఉంటే– ఆ విషయం నేర్చుకోబోతున్నాం– చైతన్యం స్వయంచాలక మవుతుంది.

మీ జాగృతిని తర్ఫీదులేని కుక్కలా వదిలివెయ్యటం నీరస పరిచే జీవనం. అది ఈ భూమిమీద మీ అమూల్యమైన సమయాన్ని, శక్తిని వ్యర్థం చేస్తుంది. మన జాగృతికి మనం K–9 కుక్కలా తర్ఫీదు ఇవ్వాలి. ఎవరినైనా, దేనినైనా ముట్టుకో బోయే ముందు అది విధేయతగా మీ అనుజ్ఞకోసం కాచుకొని ఉండాలి.

మీ జాగృతి మీ అధీనంలో ఉంటే, మీ జీవితం మీ అధీనంలో ఉంటుంది. అది చాలా పెద్ద ప్రయోజనమని మీరు అంగీకరిస్తారనుకుంటాను. పర్యావరణంతో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు, అనుభవాలకు మీరు ఎలా స్పందించి సమాధానం ఇస్తారు, నిర్ణయాలు ఎలా చేస్తారు, ఇవీ ఇంకా మరెన్నో, అన్నీ కలిసి మీజీవితాన్ని సఫలము, శ్రేయస్కరము చెయ్యాలి.

పాఠం 4.4

శక్తి కథ

ఇరవయ్యో శతాబ్దం పూర్వార్ధంలో మా గురువు గారు "జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తే శక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుంది" అని ఒక పదబంధం కూర్చారు. అంతరంగంలో మనసు పనిచేసే విధానాలు ఆయన అనేక కోణాలలో దర్శించారు, గ్రహించారు. అందులోనుంచే ఆయన ఆత్మజ్ఞానం వెలువడింది. దశాబ్దాల తరబడి లెక్కకందని జీవితాలను మార్చివేసింది. అక్కడినుంచే ఈ పదబంధంకూడా పుట్టుకు వచ్చింది. జాగృతికీ, శక్తికీ మధ్యనున్న అనుబంధాన్ని ఈ పదబంధం పరిపూర్ణంగా ప్రవచిస్తుంది.

అప్పటినుంచి చాలామంది ఈ పదబంధంలో ఉన్న పదాలను తారుమారు చేసి, రూపురేఖలు మార్చి ఆ పదబంధం తమ సృష్టేనని బుకాయించారు. పదచౌర్యము, భావచౌర్యం ప్రశంసనీయం కాదు గదా! మీ జ్ఞానోదయం మీద మీకు విశ్వాసం ఉంటే, ఎదటివారి జ్ఞానోదయం ఆహ్వానించటం సహజం అవుతుంది. ఆ ఆహ్వానం సగౌరవంగా జరుగుతుంది. ఈ పుస్తకంలో జాగృతి మీద ఎంత ధ్యాస చూపానో, శక్తిమీద కూడా అంత ధ్యాస ఉంచాలి. శక్తే సర్వస్వం కదా! మనసునుగురించి తెలుసుకోవాలంటే అక్కడ శక్తి పోషించే పాత్ర తెలుసుకోవటం అత్యవసరం.

ప్రప్రథమంగా శక్తికి నిర్వచనం చెప్పుకొని, శక్తిని గురించి తెలుసుకోవటానికి ప్రయాణం మొదలు పెడదాం. ఇది సర్వసామాన్యంగా వాడుకలో ఉన్న పదం. అయితే ఎంతమంది దానిని సరిగ్గా నిర్వచించగలరా, అని నా అనుమానం. విజ్ఞానవేత్తలు శక్తి అంటే పనిచేయటానికి గల సామర్థ్యంగా, తాహతుగా నిర్వచించారు. నిఘంటువులు అదనంగా నిర్వచనాలు జోడించాయి. "పనిచేయటానికి భౌతిక, మానసిక త్రాణ" ఆ నిర్వచనాలలో ఒకటి.

విజ్ఞానశాస్త్రం ఈ లక్షణాలతో శక్తి కి వివరణ, వ్యాఖ్యానం ఇస్తుంది.

శక్తి సృష్టి, లయాలకు అతీతం.

- శక్తి ఒక వస్తువునుంచి మరొక వస్తువుకు బదలాయించవచ్చు.
- శక్తి ఒక రూపంనుంచి మరొక రూపానికి పరావర్తనం చేయవచ్చు.

నా దృష్టిలో శక్తి సర్వవ్యాపి అయిన పరిశుద్ధ సూక్ష్మబుద్ధి బలం. అది మీలోను, నాలోను, గాలికి తలలాడించే చెట్లలో, ప్రవహిస్తూ ఆవిరి అయే నీటిలో, మనకు నీడనిచ్చే మేఘాలలో, రాత్రిపూట ఆకాశంలో వెలిగే తారలలో, ఇంకా మన దృష్టికి అందేవి, అందనివీ అన్నిటిలోనూ వ్యాపించి ఉన్నది. అది మారవచ్చు, కానీ అది జీవితంలో నిత్యము. జీవం అంతా అదే. మన జీవనాధారం అదే.

సెర్బియన్ అమెరికన్ విజ్ఞానవేత్త నికోలా తెస్లా శక్తిని గురించి మరొక ఘనమైన కోణం చూపించారు. “ఈ విశాల విశ్వం రహస్యాలు తెలుసుకోవాలంటే శక్తి, పునరావృత్తి, కంపనం కోణాలలో ఆలోచించండి.” అన్నారు ఆయన. ఈ వ్యాఖ్య హైందవ తత్వాన్ని చాలా సంక్షేపంగా సూచిస్తుంది. నా నిత్య అనుష్టానం ఇదే.

తెస్లా వ్యాఖ్యను నేను కొంచెం వివరిస్తాను. ప్రతి ఒక్క వస్తువూ శక్తితోనే సృష్టి అయి ఉన్నది. ఆ శక్తి ఒక నిర్ణీతపునరావృత్తిలో ప్రకంపిస్తున్నది. అది పునరావృతమయ్యే ప్రకంపన స్థాయి ననుసరించి, మనలో కొంతమందిమి ఆ శక్తిని అనుభూతి చెందవచ్చు. అది మనకు అనుకూలం కావచ్చు, కాకపోవచ్చు. అప్పుడు మనం “ఇక్కడ మంచి శక్తి ఉన్నది” అనో “ఇక్కడ దుష్టశక్తి ఏదో ఉన్నది” అనో అనటం మామూలు.

ఏతావాతా మంచి శక్తి, దుష్టశక్తి అంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడ ఉన్న శక్తి ప్రకంపనలు మనకు అనుకూలంగా పునరావృతం కాకపోవచ్చు. భారీ లోహవాద్యాల సంగీతం ఒక స్థిరమైన ప్రకంపనలో పునరావృత మవుతూ ఉంటుంది. అది కొందరికి ఉత్సాహం కలిగించవచ్చు మరికొందరికి నీరసం, నిస్త్రాణ కలిగించవచ్చు.

నీటిని చూసిన దృష్టితోనే శక్తిని కూడా దర్శించవచ్చునని కిందటి పాఠంలో చెప్పాను. తోటలో మనం దేనికి నీరుపోస్తే అదే పెరుగుతుంది – అవి పువ్వులు కావచ్చు, కలుపు మొక్కలు కావచ్చు, మరేదైనా కావచ్చు – అని చెప్పాను. శక్తి కూడా అదేవిధంగా పని చేస్తుంది. మీ శక్తి ఎందులో వెచ్చిస్తే అది – అది మంచీ కావచ్చు, చెడూ కావచ్చు –పెరిగి మన జీవితంలో చోటు చేసుకుంటుంది. ఏది మంచి, ఏది కాదు అనే వివక్షత శక్తికి లేదు. మన శక్తి ఎక్కడ ధారపోస్తామో అదే మన జీవితం.

ఇది మనసులో ఉంచుకొని, గురుదేవుల పదబంధం “జాగృతి ఎక్కడ ఉంటే శక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుంది” తో జోడిస్తే మన జాగృతి ఎక్కడ ఉంటే శక్తి అక్కడ

ప్రవహిస్తుందనీ, మన శక్తి ఎక్కడ ప్రవహిస్తుందో అదే మన జీవితంలో అవతరిస్తుందనీ ఉపసంహారం చెప్పుకోవచ్చు. కీలకమైన ఈ సూత్రం అర్థంచేసుకోవటం చాలా అవసరం. మన జీవితంలో జరిగే ఘటనలకు, మన మన్సులో ఏర్పడే భావనలకు ఇంకా ఎన్నిటికో ఇది పునాది.

జాగృతి ఎక్కడ ఉంటే శక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుంది. ఇది కంఠస్థం చెయ్యండి.

ఇప్పుడు మనసు,జాగృతి, శక్తి ఎలా పనిచేస్తాయో చూద్దాం.

జాగృతి– ధగధగ మెరిసేఈ బంతి – మనసులో ఒక క్షేత్రానికి పయనిస్తే, శక్తి అక్కడే ప్రవహిస్తుంది. "జాగృతి ఎక్కడ ఉంటే శక్తి అక్కడే ప్రవహిస్తుంది" అని కదా గురుదేవులు చెప్పింది! మీ జాగృతి మనసులో ఆనంద క్షేత్రానికి వెళ్తే, శక్తి అక్కడే ప్రవహిస్తుంది. ఆనంద క్షేత్రంలో శక్తి ప్రవాహం ఉన్నపుడు, మనసులో ఆ క్షేత్రం బలపడుతుంది.

ఆనంద క్షేత్రంలోకి నా జ్యోతిర్మయ కందుకాన్ని ఎంత తరుచుగా పంపితే అంత శక్తి ఆ క్షేత్రంలోకి ప్రవహిస్తుంది. మనసులో ఈ క్షేత్రంలో అంత శక్తి డిపాజిట్ అవుతుంది.

మనసు–తోట

మనసును ఒక అందమైన విశాలమైన ఉద్యానవనంగా ఊహించండి. అందులో చాలా మడులు ఉన్నాయి. మడులన్నీ మంచి నల్లమట్టితో నిండి ఉన్నాయి. అందులో ఒక మడిలో టొమాటోలు నాటి ఉన్నాయి. మరొకదానిలో చిక్కుడు కాయలు, ఇంకొకదానిలో ఆకుకూరలు అలా అలా అనేక రకాల కాయలు, కూరలు నాటి ఉన్నాయి. ఈ తోటలో కనీసం నలభై రకాల మడులు ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్క మడిలోను కాయగూర, లేదా మూలికలు నాటి ఉన్నాయి. అన్నీ ఒకదానినుంచి మరొకటి దూరంగా ఉన్నాయి. మడుల మధ్యలో వాటిని వేరుచేస్తూ కంకర బాటలు ఉన్నాయి.

ఒక నెల అంతా మీరు టొమాటోల మడికి మాత్రమే నీరు పెట్టారనుకోండి. టొమాటో మొక్కలు ఎత్తుగా, బలంగా పెరుగుతాయి. చిక్కుళ్ళు, ఆకుకూర, గుమ్మడి అన్నీ ఎండిపోయి, శిథిలమై చచ్చిపోతాయి. నీరు పెట్టిన మడి మాత్రమే ఎదుగుతుంది.

ఇప్పుడు మీ మనసును అనేక మడులమయమైన పెద్ద తోటగా ఊహించండి. ఈ దర్శనంలో తోటలో ఒక్కొక మడి మనసులో ఒక భిన్న క్షేత్రాన్ని సూచిస్తుంది. ఒక మడి అనుకంప, మరొకటి ఆనందం, ఇంకొకటి అసూయ, దాని పక్కనే కోపము, (కోపము, అసూయ ఇరుగు పొరుగులు) ఇంకొకటి సంతోషం అలా, అలా.

మీ జాగృతి కోపం మడికి తరలినపుడు, మీశక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుంది. అంటే మీరు తోటలో ఈ మడికి నీరు పెట్టుతున్నారు. అందులో ఉన్న ప్రతి ఒక్కటీ ఎదగటం మొదలవుతుంది. ఇక్కడ, కోపం అనే మడిలో, శక్తి ప్రవహించినపుడు, మనసులో ఈ క్షేత్రం బలం పుంజుకుంటుంది. మీరు ఇక్కడ ఎంత శక్తి జమచేస్తే ఆ క్షేత్రం అంత బలవత్తర మవుతుంది.

జాగృతి ఆనందం అనే మడికి వెళ్తే, మనసులో ఆనంద క్షేత్రంలో మీ శక్తి ప్రవహిస్తుంది. తోటలో ఈ మడి, మనసులో ఈ క్షేత్రం ఎదిగి, మిగిలిన వాటికంటే బలపడుతుంది.

మీ జాగృతి తోటలో ఒక మడికి మాత్రమే, అంటే మనసులో ఒక క్షేత్రానికి మాత్రమే పరిమితంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటే, శక్తి అక్కడే ప్రవహిస్తూ ఉన్నదన్నమాట. అంటే మనసులో మీరు ఈ క్షేత్రానికే నీరు పెడుతున్నారు. మనసులో ఏ క్షేత్రానికి మీరు ఎంత శక్తి సరఫరా చేస్తే ఆ క్షేత్రం అంత బలపడుతుంది. మనసులో ఒక క్షేత్రం మాత్రమే బలం పుంజుకుంటే,అందుకు తగిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. అవి ఏమిటో త్వరలో చూద్దాం.

మీ శక్తి ఎక్కడికి ప్రవహిస్తున్నదో, మనసులో ఏ క్షేత్రం బలపడుతున్నదో, నియంత్రించటం ఎలా? సమాధానం ఈపాటికి మీకు తెలిసి ఉండాలి.

మీ జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తుందో కంట్రోల్ చెయ్యండి. అప్పుడు మీ శక్తి ప్రవాహం మీ అధీనంలో ఉంటుంది. మీ శక్తి ఎక్కడికి ప్రవహిస్తున్నదో కంట్రోల్ చెయ్యండి. అప్పుడు మనసులో ఏ క్షేత్రం బలపడాలనే విషయం మీ చేతిలో ఉంటుంది. అంటే మీ జీవితం మీ అధీనంలో ఉంటుంది. మనసు, జాగృతి, శక్తి ఒకదానికొకటి ఎలా ముడిపడి ఉన్నాయో అర్థం చేసుకోవటానికి మీరు కృషి చెయ్యాలి. మొదట దాన్ని మేధాపరంగా అవగాహన చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఆ తర్వాత దానిని మీలో అనుభూతి చెందటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి.

ఇంతకాలము, మీరు మీ మనసులో ఏ క్షేత్రాలకు నీరు పెడుతున్నారో ఈపాటికి మీరు గుర్తించే ఉంటారు. వీటిలో కొన్ని మీమనసులో ఉత్తమ క్షేత్రాలయి ఉండవచ్చు. మిగిలినవి గుర్రుమనే కలుపు మొక్కలు. వాటిని మనం జాగ్రత్తగా గమనించి తొలిగించాలి.

పాఠం 4.5

ఉద్వేగం – ఆకర్షణశక్తి

జాగృతి మనసులో ఒకే క్షేత్రాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ దర్శిస్తూ ఉంటే అక్కడ శక్తి ప్రవాహం ఎక్కువ అవుతుందని, తద్వారా ఆ క్షేత్రం బలవత్తరం అవుతుందని కిందటిపాఠంలో చెప్పాను. మనసులో ఒక క్షేత్రం బలపడుతుంది అంటే అర్థం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం తెలుసుకోవాలంటే శక్తి, భావావేశము, జాగృతుల మధ్య ఉన్న సంబంధం తెలుసుకోవాలి.

నిరంతర శక్తి ప్రవాహంవల్ల మనసులో క్షేత్రాలు బలపడుతాయి. ఇక్కడ "బలమైన క్షేత్రాలు" అంటే సుముఖ క్షేత్రాలు మాత్రమే కాదు. విముఖక్షేత్రాలు విపరీతంగా బలపరిచినవారు అనేకులు ఉన్నారు. ఆ క్షేత్రాలకు నిరంతరం జాగృతిని, తద్వారా ఇతోధికమైన శక్తిని సరఫరా చేసి వారు విముఖ క్షేత్రాలను బలవత్తరం చేశారు.

శక్తికి సంబందించిన కొన్ని ప్రాధమిక సూత్రాలు ఇంతక్రితం పరిశీలించాము. శక్తికి ఉన్నఒక ముఖ్యలక్షణం ఇక్కడ చెప్తాను: శక్తికి అయస్కాంతంలా ఆకర్షణ స్వభావం ఉన్నది. మనసులో ఒక క్షేత్రంలో శక్తి అధికమవుతున్న కొద్దీ, ఆ క్షేత్రం బలపడి, మరింత శక్తిని ఆకర్షిస్తుంది. ఆక్షేత్రం ఆకర్షణ పెరుగుతున్నకొద్దీ, చైతన్యాన్ని తనవైపు ఆకర్షించే శక్తి పెరుగుతుంది.

శక్తి మనసులో ఒక క్షేత్రానికి ప్రవహించినపుడు, ఆ క్షేత్రం ముఖ్యలక్షణం శక్తికి అబ్బుతుంది. ఉదాహరణకు, మనసులో ఆగ్రహక్షేత్రానికి శక్తి ప్రవహిస్తే ఈ శక్తి ఆగ్రహ భావావేశం అవుతుంది. అలాగేశక్తి ఆనందక్షేత్రానికి ప్రవహిస్తే, అది ఆనందభావంగా ప్రకటితం అవుతుంది.

అచంచల ఏకాగ్రత శక్తి దండపాణి

కేక్ మీద ఐసింగ్

భావావేశం అంటే శక్తి భావప్రకటన అని నా నిర్వచనం. మీలో శక్తి ఉన్నది. ఆ శక్తి బయటికి వచ్చినపుడు, ఆనందం, ఆగ్రహం, విచారం, సంతోషం వంటి భావావేశ రూపంలో ప్రకటితం అవుతుంది. మీలోని శక్తి వెలికి రావటానికి భావావేశం ఒక్కటే మార్గం కాదు అని మాత్రం గుర్తు ఉంచుకోండి.

మీ జాగృతి మనసులో ఆనందక్షేత్రానికి వెళ్తే, అక్కడ శక్తి ప్రవహిస్తుంది. మనసులో ఆనందక్షేత్రంలో శక్తి ప్రవహించినపుడు, శక్తి ప్రకంపనలు కూడా ఆనంద క్షేత్ర ప్రకంపనలు అవుతాయి. ఆనంద ప్రకంపనలతో స్పందిస్తున్న ఈ శక్తి మీలోనుంచి వెలికి వచ్చి ఆనందభావంగా ప్రకటితమవుతుంది.

ఇంతకు మునుపు ఎప్పుడైనా మీరు కేక్ మీద ఐసింగ్ పెట్టారా? మీకు ఇష్టమైన ఐసింగ్ తీసుకొని, సిరంజ్ ట్యూబ్ లో నింపుతారు. ఆ ట్యూబ్ ఒక చివర మీకు నచ్చిన డిజైన్ బిగిస్తారు. ఆ తర్వాత రెండోవైపు నుంచి ఆ ఐసింగ్ ముందుకు తోస్తారు. ఆ ఐసింగ్ మీరు బిగించిన డిజైన్ లోబయటికి వచ్చి కేక్ మీద కూర్చుంటుంది.

ఈ సామ్యంలో మనసే ఆ సిరంజ్. అందులో నింపిన ఐసింగ్ శక్తి. మీరు తగిలించే డిజైన్లు మనసులోని భిన్న క్షేత్రాలు.

ఐసింగ్ సిరంజ్ లో ఉన్నంతకాలము, ఐసింగ్ మాత్రమే. అది కేవలం ఒక మంచుముద్ద. ఫ్రాస్టింగ్ టిప్ లోనుంచి బయటికివచ్చినపుడు మాత్రమే దానికి ఒక ఆకారం ఏర్పడుతుంది. అలాగేశక్తి కేవలం శక్తిమాత్రమే. ఆ శక్తి మనసులో ఒక క్షేత్రంలో ప్రవహించి అక్కడినుంచి బయటికి వచ్చినపుడు ఆక్షేత్రం స్పందన పొందుతుంది.

మనసులో ఆనందంలాగా రూపొందిన శక్తి ఫ్రాస్టింగ్ టిప్ నుంచి బయటికి వస్తే ఆనందంగా ప్రకటితం అవుతుంది. అలాగే మనసులో ఆగ్రహంలాగా రూపొందిన శక్తి ఫ్రాస్టింగ్ టిప్ నుంచి బయటికి వచ్చినపుడు ఆగ్రహంగా వ్యక్తమవుతుంది.

అసలు విషయం ఏమిటంటే అది ప్రస్తుతం విభిన్న ప్రకంపనలలో స్పందిస్తున్న శక్తి మాత్రమే. అందుకే తెస్లా చెప్పిన మాటల పట్ల నాకు అంత అభిమానం. శక్తియొక్క సారాన్ని అందంగా, స్పష్టంగా చెప్పారు: “శక్తి, పునరావృత్తి, ప్రకంపనల దృష్ట్యా ఆలోచించండి.” దీనిని, జాగృతిని, మనసును అర్థం చేసుకోవటం అపారమైనశక్తికి మూలం.

భావావేశం శక్తి. ఆ శక్తికి అయస్కాంతంలా ఆకర్షించే గుణం ఉన్నది. భావావేశం ఎంత బలంగా ఉంటే, శక్తి అంత ఎక్కువ ఉంటుంది. అప్పుడు జాగృతిమీద ఆకర్షణశక్తి అంత అధికం అవుతుంది.

మనసులో కొన్ని క్షేత్రాలలో మాత్రమే దశాబ్దాల తరబడి శక్తి జమచేసిన వారు కొందరు ఉన్నారు. ఇక్కడ ఎంత శక్తి నిండి ఉన్నదంటే. జాగృతి ఆ ధాటికి తట్టుకోలేక ఆ ఆకర్షణకు లొంగిపోతుంది. వారు తమ మనసులో ఈ క్షేత్రాలలో శాశ్వతంగా కాపురం చేస్తారు. ఈ క్షేత్రాలు సుముఖము కావచ్చు, విముఖము కావచ్చు. నిత్యం విచారంగా, కుంగిపోయి విముఖంగా ఉండే వారిని మీరు చూసే ఉండవచ్చు. ఎంతో కాలంగా వారు ఈ క్షేత్రాలలో శక్తి జమ చేస్తూ వచ్చారు. ఆ కారణంగా ఈ క్షేత్రాలు బాగా బలం పుంజుకున్నాయి. అవి జాగృతిని రోజంతా తమ చెంతనే ఉంచుకోగల ఆకర్షణశక్తి పొందాయి. అటువంటి వ్యక్తిని కలిసినపుడు, మీరు "ఓరి దేవుడోయ్, వీడిని చూస్తేనే నీరసం పుడుతుంది." అని లోపల అనుకోవచ్చు, ఎవరితోనైనా అనవచ్చు. ఆ మనిషి జాగృతి నిరంతరము విముఖక్షేత్రంలోనే కాపురం చేస్తుంది. కనుక ఆయన సమాధానాలు ఎప్పుడూ విముఖంగానే ఉంటాయి.

పుష్కలమైన శక్తితో నిండి ఉన్న ఈ క్షేత్రాలు జాగృతికి నిత్యనివాసాలు అవుతాయి. కాకపోతే జాగృతిని ఆకర్షించే క్షేత్రాలు ఇవి మాత్రమే కావు.

చాలామందికి వారి ఉపచేతనలో పరిష్కారం కాని భావావేశాల అనుభవాలు ఉంటాయి. వారి జీవితంలో ఈ అనుభవాలు ఎప్పుడో ఒకసారి కలిగి ఉంటాయి. కానీ వాటికి పరిష్కారం మాత్రం వారికి తెలియలేదు. అనుభవాలు భావావేశమయం అయి ఉంటాయి. బలమైన అయస్కాంతంలాగా వారి జాగృతిని తమవైపు లాగుతూఉంటాయి. ఇందువల్ల జరిగేదేమిటంటే జనం పునరావృతంగా గతంలోనే జీవిస్తూ ఉంటారు. అనుభవానికి పెనవేసుకొని ఉన్న భావావేశాలు ఎంత తీవ్రము, ఎంత బలవత్తరము అయితే అవి జాగృతిని అంత బలంగా తమవైపు లాగుతూ ఉంటాయి. మనసులో కూడుకొని ఉన్న మరొక శక్తి రూపం. జాగృతి కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. పరిష్కారం లేకుండా ఉపచేతనలో మిగిలిన భావావేశ అనుభవాలు తిమింగలాలు. మనసు శక్తిని అమాంతం మింగివేస్తాయి.

ఉదాహరణకు మీకు సన్నిహితులైనవారితో తీవ్రమైన వాగ్వాదం చెలరేగింది. దానిని ఎటూ తేల్చకుండానే వదిలివేశారు. ఇప్పుడు మీరు మీ ఉపచేతనలో కాపురంచేసే ఒక అనుభవాన్ని సృష్టించారు. ఆ అనుభవంలో భావావేశం నిక్షిప్తమై ఉన్నది. మీ తీవ్రవాగ్వాదం అనేక భావావేశాలు కలిగించింది. కనుక ఈ అనుభవం మీ ఉపచేతనలో విపరీతమైన ఆకర్షణశక్తి కలిగిస్తుంది. రోజంతా మీ జాగృతి ఉపచేతనలో ఈ అనుభవంలోకే అడుగు పెడుతున్నదని గమనిస్తారు. మీ జాగృతి ఈ అనుభూతిని దర్శించిన ప్రతిసారీ, ఆ సమస్య మీ మనసులో పునరుజ్జీవం అవుతుంది. మీ మనసులో దానిని గురించి వాగ్వాదం జరుగుతుంది.

మీ అనుభవంలో ఆ భావావేశం నిక్షిప్తమై ఉన్నంత కాలము, అది మీ జాగృతిని తనవైపు లాగుతూనే ఉంటుంది. ఆ భావావేశాన్ని అనుభవంలో నుంచి బయటికి గెంటటమే అందుకు తగిన పరిష్కారం. ఆ భావావేశాన్ని ఒకసారి అనుభవంలో నుంచి బయటికి పంపిన తర్వాత, ఉపచేతనలో ఉన్న అనుభవం చైతన్యాన్ని ఆకర్షించేశక్తి కోల్పోతుంది. అప్పుడు ఆ అనుభవం మీమీద ఎటువంటి భావావేశ ప్రభావమూ చూపలేదు.

మీరు మీ మనసును గమనిస్తే, మనసులో భావావేశాలతో కూడిన అనుభవాలు ఉంటే –అవి మంచివి కానియ్యండి, కాకపోనివ్వండి –అవి మీ జాగృతిని బలంగా తమవైపు లాగుతూ ఉండటం చూస్తారు.

విముఖమైన అనుభవాలు ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. వాటిలో కొన్ని ఇటీవలి కాలానికి చెందినవి కావచ్చు. మరికొన్ని దశాబ్దాల పురాతనం కావచ్చు. అవి దశాబ్దాల నాటివి అయినా వాటిలో వాటిని మీరు పరిష్కరించకుండా వదిలి వేశారు కనుక, వాటిలో భావావేశాలు ఇంకా ఉన్నాయి. కనుక మీ జాగృతిని తమవైపు లాగుతూనే ఉంటాయి. పరిష్కారం లేకుండా వదిలివేసిన భావావేశ అనుభవాన్ని పరిష్కరించాలి అంటే సమస్యను అవగాహన జ్యోతిదగ్గరికి చేర్చాలి. అప్పుడు అందులోని భావావేశాలు మనలను ప్రభావితం చెయ్యలేవు. అనుభవాన్ని ప్రయోజనాత్మకంగా పరిశీలించి నేర్చుకోదగిన విషయాలు ఉంటే నేర్చుకుంటాము. ఇది వివిధ చికిత్సల రూపంలో, లేదా ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాల ద్వారా సాధించవచ్చు. మనం భావావేశాలతో ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటే, అనుభవాలనుంచి నేర్చుకోవటం పెద్ద సవాలు అవుతుంది.

మరుగుపడిన నిజం

జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్ళితే అక్కడ శక్తి ప్రవహిస్తుంది. ఈ పదబంధం ఏమంటున్నది? మీ జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్ళితే, అక్కడే మీ శక్తి ప్రవహిస్తున్నది. తెలిసిన విషయమే గదా! ఇక్కడ మరొక గాఢమయిన సందేశం ఉన్నది. ఏమిటో ఊహించగలరా?

జాగృతి వెళ్ళిన ప్రతిచోటా శక్తి ప్రవహిస్తూ ఉంటే, చైతన్యమూ, శక్తీ రెండూ ఒకటేనని చెప్పవచ్చు గదా! అవును, ఆ రెండూ ఒకటే.

జాగృతి ప్రగాఢ శక్తి. మీరు మీ జాగృతి కేంద్రీకృతం చేస్తున్నకొద్దీ, మీ శక్తి మీద కేంద్రీకరిస్తున్నారు. శక్తి శాఖోపశాఖలుగా విస్తరిస్తూ ఉంటే, జాగృతికూడా అదే విధంగా విస్తరిస్తుంది.

అందుచేతనే, మీరు మీ శ్వాస నియంత్రించి, శక్తి ఒకచోటికి చేర్చినపుడు, మీకు ఏకాగ్రత అనుభూతి కలుగుతుంది. మీరు శక్తిని ఒకచోటికి చేర్చినపుడు, జాగృతిని

ఒకచోటికి చేర్చుతున్నారు. మీ శక్తి కేంద్రీకృతం చేస్తే, మీ జాగృతి కేంద్రీకృతం అవుతుంది.

ప్రత్యక్షం చేసే శక్తి

జీవితంలో మీరు ఏదైనా ప్రత్యక్షం చేసుకో దలిస్తే, అందులో శక్తి నింపండి. జీవితంలో మీరు మీ శక్తి ఎక్కడ నింపితే, అదే జీవితంలో ప్రత్యక్షమవుతుంది. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు, మీ చుట్టూ ఉన్న వస్తువులు, మీ చుట్టూ ఉన్న అవకాశాలు – మీ శక్తి ఏయేరంగాలలో ప్రయోగించారు అన్నదానికి ప్రత్యక్ష ప్రమాణాలు. మీ మనసులో జాగృతి కాపురం చేసిన రంగాలకు నిదర్శనం. మీ శక్తి ఎక్కడ ప్రయోగిస్తే జీవితంలో అదే ప్రత్యక్ష మవుతుంది.

మీ జాగృతి గమనాన్ని నియంత్రిస్తే, మీ శక్తి ప్రవాహస్థానం నియంత్రిస్తారు. అప్పుడు జీవితంలో ప్రత్యక్షం అయ్యేదానిని నియంత్రిస్తారు. అందుకే నేను జాగృతిని, మనసును అవగాహన చేసుకోవలసిన ప్రాముఖ్యతను, మనసులో మీ జాగృతి ఎక్కడికి పోతున్నదో నియంత్రించవలసిన ఆవశ్యకతనూ నిరంతరము పదేపదే చెబుతూ ఉంటాను.

జాగృతిని సజ్జీకరించి కేంద్రీకరించకపోతే, శక్తి కేంద్రీకరించటం సాధ్యం కాదు. జీవితంలో కోరుకున్నవి జరగక పోవటానికి ముఖ్య కారణం ఇదే. ఎందులోనైనా సరే తగిన శక్తి ప్రయోగించకుండా, ఫలితాలు ఆశించటం కలగా మిగిలి పోతుంది. జీవితంలో మీరు కోరుకున్నవి జరగాలంటే మరికొన్ని సాధనాలు కూడా కావాలి. కానీ జాగృతిని, శక్తిని అదుపుచేసి కేంద్రీకరించటం అత్యవసర అంశం.

చాలామందికి రోజంతా తమ జాగృతి ఎక్కడ విహరిస్తున్నదో కూడా తెలియదు. మనసులో అనారోగ్యకర క్షేత్రానికి వెళ్ళి, అక్కడ శక్తి జమ చేసి, దానిని మీ జీవితంలో ప్రత్యక్షం చెయ్యటానికి జాగృతికి అనుక్షణమూ ఒక అవకాశమే. అదేవిధంగా మెలకువతో తెలివిగా జాగృతిని మనసులో వృద్ధిపరిచే క్షేత్రాలకు పంపి అక్కడ శక్తి జమచేయించటంకూడా అనుక్షణమూ ఒక మహదవకాశమే.

జాగృతి మీ మనసులో ఎక్కడికి వెళ్తుంది అన్నది మీ చేతిలో ఉన్నది. దానిని మీనుంచి ఎవరూ దూరం చేయలేరు. మీ జాగృతికి మీరే అధిపతి.

మనసులో జాగృతిమీద ఆధిపత్యం అత్యావశకము, అనివార్యము. భౌతికరూపంలో ప్రత్యక్షం కాబోయేముందు ప్రతిఒక్కటీ మనసులో ప్రత్యక్షం అవుతుంది. అది మీ మనసులో జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తున్నదో అక్కడితో మొదలవుతుంది.

అదేవిధంగా, మీరు మీ జీవితంలోనుంచి ఏదైనా తొలగించాలనుకుంటే అందులోనుచి శక్తి తీసివెయ్యండి. అది సహజంగా శిధిలం కావటం మొదలవుతుంది. మరి, అందులోనుంచి శక్తి తీసివెయ్యటం ఎలా? జాగృతిని దానికి దూరం చేస్తే సరి. ఆ అవాంఛనీయ విషయంనుంచి జాగృతిని దూరంచేస్తే, మీ శక్తి దానికి విరుద్ధంగా ప్రవహిస్తుంది. అప్పుడు ఆ అవాంఛనీయ విషయం ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. జాగృతి, శక్తి పనిచేసే విధానం ఇది.

ఇంతవరకూ జాగృతి, శక్తులను గురించి నేను చెప్పిన ప్రతివిషయము మరికొన్నిసార్లు తప్పక చదవండి. దానిని గురించి పర్యావలోకనం చెయ్యండి. దాని భావం పూర్తిగా గ్రహించటానికి సాధ్యమయిన ప్రయత్నం అంతా చేయండి.

పాఠం 4.6

మనసు – అల్లిక జిగిబిగి

మనలో కష్టాలు ఎదిరించి నిలవగల ధీరులకు ఈ ప్రపంచాన్ని శోధించటం అత్యంత అభిమాన విషయం– కొత్త ప్రదేశాలు చూడటం, వివిధ సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలు, ఆహారము, కళ, సంగీతము, ఇంకా ఎన్నో. ఈ అన్వేషణలో ఎంత అభిమానం ఉన్నా, మనకు మళ్ళీ చూడాలనిపించేవి, చూసేవి కొన్ని ప్రదేశాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రదేశాలకు వెళ్ళినపుడల్లా మనకు స్వంత ఇంటికి వచ్చినంత అనుభూతి కలుగుతుంది. అక్కడ పరిచయం అయిన విషయాలు – మనకు ఇష్టమైన కాఫీ, భోజనము దొరికే స్థలం, పచార్లు చేయటానికి తెలిసిన వీధులు, పలకరించటానికి పరిచయం ఉన్న ముఖాలు – అన్నీ మనకు సుఖానుభూతి కలిగిస్తాయి.

ఈ అనుభవమే మనసులో ప్రతిబింబిస్తుంది. మనలో కొందరికి మనసును శోధించటమంటే అత్యంత ఆసక్తి. ఇది కొత్తవిషయాలు తెలుసుకోవటంలో అభిరుచి, నేర్చుకోవటంలో శ్రద్ధ, కొత్తవిషయాలంటే పరవశం ఆ ఆసక్తిని వ్యక్తపరుస్తాయి. మన జాగృతి మనసులోని వివిధాక్షేత్రాలను శోధించటానికి దోహదం చేసేవి ఇవే.

ఇవికాక, మనం క్రమం తప్పకుండా దర్శించే క్షేత్రాలు మనసులో మరికొన్ని ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ పరిచితమయిన క్షేత్రాలు. వాటిలో కొన్ని ఉన్నతికి దారి చూపుతాయి. మరికొన్ని అందుకు విరుద్ధం. కానీ దీర్ఘకాలంగా తరుచూ సందర్శించుతూ ఉండటాన, అవి మన నిత్య విహార స్థలాలు అయ్యాయి. ఈ క్షేత్రాలు మనకు సుపరిచితాలు. అక్కడికి వెళ్తే ఏమి జరుగుతుందో మనకు బాగా తెలుసు. పరిచయం భద్రతాభావం కలిగిస్తుంది. పూర్వ పరిచయం వల్ల – అది మనకు మంచిది కాదని తెలిసినా కూడా – మనం భద్రత అనుభూతి చెందుతాము.

వీటిలో కొన్ని స్థలాలు మనం మనసా ఇష్టపడి, అక్కడికి వెళ్తున్నామని తెలిసి వాటిని దర్శిస్తాం. మరికొన్ని అప్రయత్నంగా అనుకోకుండా దర్శిస్తాం. మన ఉపచేతనలో ముద్రితమై ఉన్న అలవాట్లవల్ల, లేదా మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు, వస్తువుల కారణంగా అక్కడికి చేరుతాం. ఉదాహరణకు ఒకవ్యక్తికి నిత్యము నిరంతరము విమర్శిస్తూ కించపరిచే తండ్రి/తల్లి ఉండవచ్చు. అలా సంవత్సరాల తరబడి జరుగుతూనే ఉంటుంది. తమ ఆత్మగౌరవానికి నిత్యమూ కలిగే రాపిడి, అరుగుదలతో వారు తరుచుగా మనసులో క్రుంగదీసే క్షేత్రంలో నివసిస్తూ ఉంటారు.

మనసులో ఈ క్షేత్రాలు మన స్వంత ఇంటిలాంటివి. అక్కడికి చేరుకోవటానికి రహదార్లు ఉన్నాయి. జాగృతి అక్కడికి సంవత్సరాల తరబడి రాకపోకలు చేస్తున్నకారణంగా ఏర్పడిన బాటలు ఉన్నాయి.

కోస్టారికా అడవులు శోధిస్తున్న అన్వేషిని ఊహించండి. దట్టమైన ఆ అడవులలో కొన్నిరోజులు శ్రమపడి ఆయన ఒక అద్భుతమైన ముప్పయి అడుగుల ఎత్తయిన జలపాతం చేరుకున్నారు. తను చూసింది బయటివారికి చెప్పాలని ఆయన ఆతృత. ఇతరులను ఇక్కడికి తీసుకు రావాలంటే, జలపాతం వరకూ ఒకబాట అవసరమని ఆయనకు తెలుసు. తను మొదలు పెట్టిన చోటికి దారి వెతుక్కుంటూ వెనక్కు వెళ్లారు. వెళ్తూ దారిలో జాడలు పెట్టుకుంటూ వెళ్లారు. ఈ జాడలవెంట తను చూసిన జలపాతానికి బాట వేయాలని ఆయన ఆలోచన. ఒక నెల తర్వాత తనతోబాటు ఒక సిబ్బందిని తీసుకు వచ్చారు. అడవి ఈ లోపల ఉద్ధృతంగా పెరిగింది. ఆయన పెట్టిన జాడలు కనబడటం కష్టమయింది. మళ్ళీ దారి వెతుక్కుంటూ జలపాతం చేరుకున్నారు. దారిలో పెరిగిన మొక్కలు వగైరా తొలిగించి నడవటానికి అనువైన బాట చేసుకుంటూ వెళ్లారు.

ఆ తర్వాత ఐదు సంవత్సరాలలో వేలాదిమంది ఆ జలపాతం దర్శించారు. ఇప్పుడు ఆ బాట ఎలా ఉందనుకుంటున్నారు? మొదటిసారి అన్వేషకులతో వచ్చిన సిబ్బంది చూసిన బాటలాగే ఉన్నదా? ఎంతమాత్రమూ కాదు. ఇప్పుడు అయిదడుగుల వెడల్పు ఉన్న స్పష్టమయిన బాట. జలపాతం వరకూ ఏ అడ్డంకులూ లేకుండా నడవవచ్చు. జలపాతం చూడదలుచుకున్న వారెవరైనా అక్కడికిస్వేచ్ఛగా వెళ్ళిరావచ్చు.

జాగృతి, మనసు కూడా అదే పద్ధతిలో పనిచేస్తాయి. జాగృతిని అన్వేషకులుగాను, మనసును ఆ అడవిగానూ ఊహించవచ్చు. మీ జాగృతి మనసులో ఒక క్షేత్రానికి తరుచూ వస్తూ పోతూ ఉంటే, జలపాతానికి బాట ఏర్పడినట్లుగానే, అక్కడ కూడాఒక బాట ఏర్పడుతుంది. జాగృతి ఆ బాటన ఎంతతరుచుగా కిందికీ మీదికీ ప్రయాణం చేస్తే ఆ బాట ఆకారం అంత క్రమంగా చేకూరుతుంది. చివరికి

మనసులో అక్కడ ఒక గాడి ఏర్పడుతుంది. చైతన్యం ఆ బాటన ఎంత నిలకడగా, తరుచుగా ప్రయాణిస్తే ఆ బాట అంత స్పష్టంగా రూపు దిద్దుకుంటుంది. ఆ గాడి లోతైనకొద్దీ, గానుగ గాడిలాగా, జాగృతికి తను తరుచూ మనసులో దర్శించే క్షేత్రానికి రాకపోకలు సులభతరమవుతాయి. ప్రతిసారీ కొత్త పుంతలు తొక్కనవసరం లేదు. జాగృతి చెయ్యవలసినదల్లా సిద్ధంగా ఉన్న ఆ గాడినపడి గమ్యం చేరుకోవటమే.

మీరు ఎప్పుడైనా క్షణంలో కోపగించే వ్యక్తిని చూశారా? అతి చిన్న విషయం కూడా ఆయనకు చిర్రెత్తించి కోపం తెప్పిస్తుంది. ఈ పెద్దమనిషి మనసులో ఆగ్రహ క్షేత్రానికి లోతైన గాడి తవ్వి కూచున్నారు. జాగృతి ఆయన మనసులో ఎక్కడ ఉన్నాసరే, ఆగ్రహ క్షేత్రానికి మనోవేగంతో వచ్చి చేరుతుంది. మరి అక్కడికిఏ అడ్డంకులూ లేకుండా చక్కగా తీర్చి దిద్దిన బాట ఏర్పడి ఉన్నది కదా!

జాగృతి అక్కడికి ఏ అడ్డంకులూ లేకుండా సులువుగా పయనిస్తుంది. జాగృతి మనసులో ఆగ్రహ క్షేత్రానికి చేరగానే, శక్తి కూడా వెంటనే అక్కడికి కేరుతుంది. అక్కడ శక్తిస్పందన ఆగ్రహ ప్రకంపనలకు అనుకూలమై ఆగ్రహావేశంగా వ్యక్తమవుతుంది. సులభంగా, త్వరగా కోపం ప్రదర్శించే వ్యక్తి మనసులో ఆగ్రహక్షేత్రానికి రాచబాట వేశారన్నమాట.

అలాగే ఔన్నత్యానికి రాచబాటలు వేసిన వ్యక్తులు కూడా ఉన్నారు. మారిషస్ వ్యక్తి ఒకరిని గురించి ఇంతకు మునుపు ఈ పుస్తకంలో ఒక చోట చెప్పాను. ఆయన జాగృతిఎప్పుడైనా సరే క్షణంలో ఆనందక్షేత్రం చేరుకుంటుంది. ఆ క్షేత్రానికి వెళ్ళే లోతైన గాడి ఒకటి తయారు చేశానంటారు ఆయన. పరిచయం ఉన్న ముఖం కనబడితే చాలు ఆయన చైతన్యం ఆనందక్షేత్రానికి పరుగులు తీస్తుంది. అప్పుడు ఆయన శక్తి ఆనంద ప్రకంపనలతో గలగల లాడుతూ సమ్మోహనమైన చిరునవ్వుతో ఆనంద ఆవేశాలు వ్యక్తం చేస్తుంది.

మనసంతా బాటలతో నిండి ఉన్నది. ఆ బాటలన్నీ సచేతనంగానో, అచేతనంగానో మనం సృష్టించినవే. అడవినంతటినీ అల్లుకొని ఉండే బూజు దారాల లాగానే మనసులో బాటల అంతులేని అల్లిక జిగిబిగి పెనవేసుకొని ఉన్నది. ఆ అల్లిక జిగిబిగి మన ఈ జన్మలో లేదా గత జన్మలలోనైనా రచించి సృష్టించి ఉండవచ్చు. మిమ్మల్నిమీరు జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, మీ మనసులో కొన్నిగాడులు ఈ జన్మలో ఏర్పడినవి కావని గుర్తిస్తారు. గాఢంగా ఆలోచిస్తే, మనసులో కొన్ని బాటలు ఏర్పడటానికి తగిన అనుభవం ఈ జన్మలో కలగలేదని తెలుస్తుంది. మీ మనసులో ఉన్న బాటలు అన్నీ ఈ జన్మలోనే సృష్టి అయి ఉండకపోవచ్చు అని మీరు తెలుసుకోవాలి. అందుకే ఈ విషయం మీముందు ఉంచుతున్నాను

ప్రతిరోజూ మనసులో జాగృతి గమ్యాన్ని శాసించేది మనసులో ఉన్న ఈ బాటలే. మనసులో జాగృతి ఎక్కడికి ప్రయాణిస్తుందో సచేతనంగా మనం శాసించలేకపోతే, జాగృతి, దాని గమ్యము, తద్వారా కలిగే అనుభవాలు మనసులో స్థిరపడి ఉన్న ఈ బాటల దయాధర్మాలకు లోనవుతాయి.

ఇప్పుడు మనం నేర్చుకున్నది గత రెండు పాఠాలలో శక్తి, భావావేశాలను గురించి నేర్చుకున్న దానితో జోడించుదాం. చైతన్యం మనసులో ఒకే క్షేత్రానికి పునరావృతంగా వస్తూపోతూ ఉంటే, కొన్ని విషయాలు తప్పకుండా జరుగుతాయి:

1. జాగృతి వెళ్ళిన క్షేత్రంలో శక్తి కూడుకుంటుంది.
2. కూడుకున్న శక్తితో బలపడిన ఈ క్షేత్రం విపరీతమైన ఆకర్షణ శక్తి కలిగి ఉంటుంది.
3. ఈ క్షేత్రానికి ఒక నిర్దిష్టమైన బాట ఏర్పడుతుంది.

నిర్దిష్టమైన బాట, అత్యాకర్షకమైన క్షేత్రము రెండూ కలిస్తే జాగృతి లొంగిపోవటం సులభం అవుతుంది. మీ చైతన్యం ఇటువంటి క్షేత్రాలకే అలవోకగా జారుకుంటుందని మీరు గ్రహిస్తారు. ఆ క్షేత్రం ఆకర్షణ శక్తి జాగృతిని నిరంతరము తనవైపు లాగుతూ ఉంటుంది. జాగృతి మన అధీనంలో లేకపోతే, సిద్ధంగా ఉన్న బాటన అది తనను లాగుతున్న క్షేత్రానికి పయనిస్తుంది.

ఉదయం నిద్రలేచిన వ్యక్తి ఒక గంట సమయం సంప్రదాయ బద్ధమైన, కాలాతీతంగా నిలిచిన ధ్యానంలో గడపాలని నిశ్చయించుకుంటే, వారు నిశ్చయంగా మనసులో ఉన్నత శిఖరాలకు బాటలు వేస్తున్నారు. ఆ వ్యక్తి తన జాగృతిని చేతనా మానసంనుంచి మృదువుగా ఉపచేతనద్వారా అధిచేతన క్షేత్రానికి నడిపిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ఆ వ్యక్తి ఎంత నిలకడగా అభ్యసిస్తారు, ఆచారకాండ ఎంత క్రమబద్ధంగా అనుసరిస్తారు, అన్న విషయం వారి మనసులో ఆ బాట స్థాపించటానికీ, గమ్యస్థానంలో శక్తి జమ చెయ్యటానికీ తోడ్పడుతుంది. అచిరకాలంలోనే లోతైన గాడి, విపరీతమైన ఆకర్షణ శక్తిగల క్షేత్రము మనసులో ఏర్పడుతాయి.

విపరీతమైన ఆకర్షణశక్తి గల ఈ క్షేత్రం చక్కగా ఏర్పడిన బాటతో జాగృతికి నిత్యమూ అందుబాటులో ఉంటుంది. అది పట్టువదలకుండా జాగృతిని ఆకర్షిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ వ్యక్తికి దినసరి కార్యక్రమంలో సవాలుతోకూడిన అనుభవం ఎదురైతే, ఆమెను ఉత్తేజపరిచి ప్రోత్సహించే ఈ క్షేత్రానికి ఆమె చైతన్యం సులువుగా చేరుకోగలదు. ఇప్పుడు ఆమె తన అనుభవాన్ని ఒక ఉన్నతస్థాయినుంచి దర్శించగలరు. ఆ సవాలును ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఆమె వివేచనామయమైన నిర్ణయాలు చెయ్యగలరు.

మనసులో ఉన్నతస్థాయి క్షేత్రాలకు బాటలు నిర్మించిన పారిశ్రామికవేత్తలు కొందరు నాకు తెలుసు. వారికి, వారి సంస్థలకు ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎదుర్కోవటానికి వారికి వివేచనామయమైన సూక్ష్మదృష్టి నిత్యమూ అందుబాటులో ఉంటుంది. వారి మనసులో ఉన్నతస్థాయికి సంవత్సరాల తరబడి శ్రమించి వారు ఒక మంచిబాట తయారుచేశారు. ఏదైనా సమస్య ఎదురైనపుడు, ఆ దారిని వెళ్ళి ఉన్నతస్థాయి చేరటం సులభం. ఆ క్షేత్రం చేరిన తర్వాత, వారి సమస్యను కొండమీదినుంచి చూసినట్లవుతుంది. ఇతరులకు గోచరించని పరిష్కారాలు వారికి అక్కడ దర్శన మిస్తాయి. వారి చైతన్యానికి ఈ అమితాకర్షక క్షేత్రం పుణ్యక్షేత్ర మవుతుంది. ఒక వ్యక్తి మనసులో అటువంటి పుణ్యక్షేత్రాలు ఒకటేకాదు, చాలా ఉండవచ్చు.

వారాంతంలో భయానక, భీభత్స సినిమాలు చూసేవారు కొందరు ఉంటారు. భయక్షేత్రానికి వెళ్ళి, అక్కడ ఆ భయంకర క్షేత్రంలో వారి జాగృతి భయోద్వేగాలతో కొట్టుమిట్టాడుతుంటే వారికి అమితానందం. ఈ అలవాటు కొనసాగిన కొద్దీ, మనసులో భయక్షేత్రానికి ఒక గాఢమైన బాట ఏర్పడుతుంది. అక్కడ రాసులకొద్దీ శక్తి కూడుకుంటుంది. మనసులో ఈ క్షేత్రానికి విపరీతమైన అయస్కాంత ఆకర్షణ శక్తి కలుగుతుంది. రోజంతా వారి దృష్టి భయంతో నిండి, వారి ప్రతిస్పందన తదనుగుణంగా జరుగుతుంది. మనసులో అడ్డూ ఆపూ లేని బాట ఇదే. మీ జాగృతి మీ అధీనంలో లేకపోతే, సందు దొరికినపుడల్లా అది ఈ రోడ్డు ఎక్కుతుంది.

మనసులో బాటలను గురించి నాకు పరిచయం కల్పించిన తొలివ్యక్తి మా గురుదేవులు. ఆయన మనసులో వివిధ క్షేత్రాలకు, ముఖ్యంగా అధిచేతన క్షేత్రాలకు బాటలు వేశారు. అందువల్ల ఆయన శిష్యులు కోరుకున్న క్షేత్రాలు దర్శించి అనుభూతి చెందేవారు. ఇవన్నీ స్పష్టంగా నిర్వచితమైన క్షేత్రాలు. అక్కడికి ఎంత ఎక్కువగా పయనిస్తే, ఆ బాటలు అంత చక్కగా నిర్మితమవుతాయి. మాకు అక్కడికి చేరటం చాలా సులభం మయ్యేది.

మానవులుగా మనం భూమిమీద బాటలు వెయ్యటంలో నేర్పరులమయ్యాము. ఈ బాటలలో ప్రతిఒక్కదానికీ ఒక స్పష్టమైన గమ్యం ఉన్నది. ఆగమ్యానికి బాట వెయ్యటానికి ఏ ప్రభుత్వమూ కాలము, శక్తి, మిలియన్లకొద్దీ డాలర్లు ఖర్చు చేయదు కదా! ఎవరెస్ట్ శిఖరానికి ఒక బాట ఉన్నది. న్యూయార్క్ నుంచి లాస్ ఏంజలీస్ చేర్చటానికి రహదార్లు ఉన్నాయి. నేషనల్ పార్క్ ల నుంచి అబ్బురపరిచే జలపాతాలచెంత చేర్చటానికి కాలిబాటలు ఉన్నాయి. సినిమా నడుస్తున్నపుడు చీకటిగా ఉన్న సినిమా థియేటర్లో కూడా బయటికి వెళ్ళటానికి వెలుగుబాట ఒకటి ఉంటుంది.

మనం మనసులో కొత్తబాటలు సృష్టించనూ వచ్చు, నిర్మించనూ వచ్చు. ఆ బాటల మీద ఆధిపత్యం ముఖ్యం. బాట కీలకం. గమ్యం అంతకంటే కీలకం. ఎందుకంటే బాటని నిర్ణయించేది గమ్యమే కదా! కనుక, మొదట గమ్యం నిర్ణయించండి. ఆ తర్వాత అక్కడికి బాట వెయ్యండి. ఒకసారి గమ్యం తెలిసిన తర్వాత, మనసులో జాగృతి మనఅధీనంలో ఉండాలి. అప్పుడే బాట నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. సచేతనంకానీ, అచేతనం కానీ పునరావృతమయ్యే చర్యలు మనసులో బాటల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుడతాయి.

సంగ్రహంగా చెప్పాలంటే, జాగృతి పునరావృతంగా వెళ్లివచ్చే క్షేత్రానికి రహదారిలాంటి బాట ఏర్పడుతుంది. ఆ క్షేత్రం విపరీతమైన ఆకర్షణ కలిగిఉండి, జాగృతికి సులువుగా చేరగల గమ్యమవుతుంది. కనుకనే, జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం చేసుకోవటం చాలా అవసరం. అప్పుడు మనసులో జాగృతిమీద ఆధిపత్యం సాధించాలి.

అధ్యాయం 5

●

జాగృతి అధీనత

పాఠం 5.1

ధ్యేయము, లక్ష్యము – నిర్వచనం

జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో నేర్చుకోవటంలో ధ్యేయము, లక్ష్యము ఏమిటీ? మనసులో చైతన్యం మీద సంపూర్ణ అధిపత్యమే లక్ష్యం– ఏక్షణంలోనైనా సరే, చైతన్యం మనసులో ఎక్కడ ఉండాలో నిర్ణయించ గలగటం. ఇక్కడ ధ్యేయం పలువిధాలు: ఏకాగ్రత చేసే సామర్ధ్యం పెంపొందించటం, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి నిర్మూలన, మరింత తీక్ష్ణమైన పరిశీలన, మనసులో ఉన్నత స్థాయి అనుభూతిలోకి రావటం వగైరా.

మనసులో జాగృతిమీద సంపూర్ణ ఆధిపత్యం అంటే ఏమిటో అర్ధం చేసుకోవటం ముఖ్యం. మీరు కోరుకున్నపుడు మీ జాగృతి మనసులో ఎక్కడ ఉండాలో నిర్ణయించగల సామర్ధ్యం కలిగి ఉండాలి. దీనికితోడు మనకు ఇష్టంలేని క్షేత్రానికి జాగృతిని కదిలించటానికి ప్రయత్నించే శక్తులను – అవి అంతరంగిక శక్తులు కానియ్యండి, బాహ్య శక్తులు కానియ్యండి– ఎదిరినిల్చి వాటిని అధిగమించే శక్తి కలిగి ఉండాలి.

యదార్ధ ప్రపంచంలో ఉదాహరణ ఒకటి గమనిద్దాము. నేను చెప్పబోయే కథకు న్యూయార్క్ నగరంలో అనేక పర్యాయాలు నేనే ప్రత్యక్ష సాక్షిని. అక్కడ నివసించినపుడు, ఆ నగరంలో వివిధస్థలాలు తిరగటానికి నేను సబ్ వే లో ప్రయాణం చేసేవాడిని. ఒకనాడు అలా ప్రయాణిస్తూ నా ఫోన్లో ఒక వ్యాసం చదువుతున్నాను. అప్పుడు నాకు సమీపంలో నుల్చోని ఉన్న ఒక జంట వాగ్వాదంలోకి దిగటం గమనించాను.

ఆనాడు మేము ఉన్న సబ్ వే కంపార్ట్ మెంట్లో రద్దీ ఎక్కువగా లేదు. న్యూయార్క్ నగరంలో అలా అంటే, కంపార్ట్ మెంట్ లో ఉన్న సీట్లు అన్నీ భర్తీ అయిపోయాయి. కొద్ది మంది మాత్రం నుల్చోని ఉన్నారు అని అర్ధం. స్టీల్ కడ్డీ పట్టుకునే ఆ ఇద్దరూ

ఆవేశపూరితంగా ఒకరిమీద ఒకరు మాటలు విసురుతున్నారు. ఆ స్టీల్ కడ్డీ – అంతర్జాతీయ సూక్ష్మ క్రిములకు ఆలవాలం – ఒకటే వారి ఇద్దరీమధ్య ఉన్న సంబంధంలో నిశ్చలమైన వస్తువు.

ట్రెయిన్ తర్వాతి గమ్యానికి దూసుకు పోతున్నది. వారి స్వరాలు పెరిగాయి. వారి మాటలు పక్కవారికి చక్కగా వినబడుతున్నాయి.

"నువ్వు ఇలా చేశావంటే నమ్మశక్యం కాకుండా ఉన్నది. అది తగని పని." ఆమె ఆశ్చర్యం వ్యక్త పరిచింది.

"నా ఇష్టంవచ్చినట్లు నేను చేస్తాను. అందుకు నాకు నీ ముష్టి అనుమతి అక్కర్లేదు." అతని తిరుగు జవాబు.

అప్పటికే ఆమె ఆవేశం తారస్థాయిలో ఉన్నది. ఈ సమాధానం అగ్నిలో ఆజ్యం అయింది. ఒకరిపట్ల మరొకరు ఇంకా ఉధృతంగా, ఆగ్రహావేశంలో అరుచుకోసాగారు. వారి జాగృతి అంతా వారి వాగ్వాదంలో మునకలై ఉన్నది. తమ వాగ్వాదం ఆ కంపార్ట్‌మెంట్ లో ఉన్నవారందరూ వింటున్నారన్న స్పృహ కూడా వారికి లేకపోయింది. ఆ వాగ్వాదం తీవ్రతరమవుతున్నకొద్దీ, ఆ కంపార్ట్ మెంట్లో ఇతర ప్రయాణీకుల మీద కూడా తనప్రభావం చూపసాగింది.

"జాగృతిని, మనసును గురించి అధ్యయనం చేయటానికి ఎంత గొప్ప అవకాశం" అనుకుంటూ, నేను నా ఫోన్ పక్కన పెట్టి, "సబ్ వే లో జీవితం" కథ తర్వాతి భాగం తిలకించటానికి సిద్ధపడుతున్నాను. నేను చదువుతున్న వ్యాసంకంటే ఇదే రంజుగా ఉండబోతున్నదని నా అంచనా.

స్థాయి పెరిగిన వారి గొంతులు ఇప్పుడు అక్కడున్న అందరి ధ్యాసనూ తమవైపు తిప్పుకుంటున్నాయి. ఆ జంటకు అతి దగ్గరలో ఉన్నవారు మొదట స్పందించ సాగారు. ఆ పరిస్థితిలో ఒక్కొకరి ప్రతిస్పందన గమనిస్తే, వారి జాగృతిమీద వారికి ఎంత ఆధిపత్యం ఉన్నదో తెలుస్తున్నది. వారి ప్రతిస్పందన గమనిస్తే, వారి జాగృతి వారి మనసులో ఎక్కడికి ప్రయాణిస్తున్నదోకూడా తెలుస్తున్నది.

ఆ జంట పక్కనే నుల్చోని ఉన్న ఒక స్త్రీ కళ్ళు తిప్పుతూ రెండుసార్లు నిట్టూర్చింది. అప్పుడు ఆమె వంగి తన సరుకుల సంచీ తీసుకొని విసుక్కుంటూ కంపార్ట్ మెంట్ ఆ చివరికి వెళ్లింది. ఆమె జాగృతి ఆమె మనసులో నిరాశ, నిస్పృహల క్షేత్రానికి వెళ్లింది.

ఒక యువకుడు, హెడ్ ఫోన్స్ పెట్టుకొని, అందులోనుంచి వచ్చే చెవులు చిల్లులు పడే సంగీతానికి తల ఊపుతూ నవ్వుతున్నాడు. అతని జాగృతి మనసులో ఉల్లాస క్షేత్రానికి కదిలింది. ఇదంతా ఎలా పరిణమిస్తుందో చూడాలని అతని కుతూహలం. అతనికి అక్కడినుంచి కదిలే ఆలోచన లేదు. రంజుగా ఉండబోతున్నది.

నా ఎదురుగా కూర్చున్న ఒకపెద్దమనిషి గట్టిగా “ఇంతవరకుజరిగిన భాగోతం చాలు. ఇక నోరు ముయ్యండి.” అన్నారు. ఆయన సీట్లోనుంచి గెంతి, కంపార్ట్మెంట్ అంతా కలయ జూశారు. తర్వాతి కంపార్ట్ మెంట్ లోకి వెళ్ళటానికి కనెక్టింగ్ డోర్ దగ్గరికి వెళ్లారు. అప్పటివరకు విన్నదానితో ఆయన తల దిమ్మెక్కింది. ఆ జంట వాగ్వాదం ఆయనను అక్కడినుంచి వారికి దూరంగా పారిపొయ్యేలా చేసింది. నా పక్కనే ఒక పెద్దావిడ కూర్చుని ఉన్నారు. ఆమె ముఖం అంతా నిరాశతో నిండిఉన్నది. ఆమె నావైపు తిరిగి, “ఎవరితోనూ, ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామితో ఇలా మాట్లాడకూడదు. ఆ అమ్మాయిపట్ల అతనికి మర్యాద లేదు. వట్టి క్రూరుడు. ఘోరమైన మనిషి. రాక్షసుడే.” అన్నారామె. ఆమె తనుచేస్తున్న పని విడిచిపెట్టి, తన జాగృతిని తన ఎదురుగా జరుగుతున్న సంఘటనలో నిమగ్నం చేసింది. ఇంతకూ జరిగింది ఏమిటంటే, ఆమెకూడా ఆ జంట ఉన్న క్షేత్రానికే పయనించారు. తన జాగృతి నిమగ్నమయి ఉన్నదానితో ఆమె భావావేశాలు చిందరవందర అయ్యాయి. ఆమె తీవ్రంగా కలత పడ్డారు.

త్వరలోనే ఆ కంపార్ట్ మెంట్ లో ఉన్నవారందరూ ఆ జంటను చూసి ప్రతిస్పందిస్తున్నారు. కొందరు తమలో తామే గొణుక్కుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ జంట వాగ్వాదం వారందరి వాగ్వాదం అయింది. ఎవరి అభిప్రాయం వారు వెలిబుచ్చుతున్నారు. ఆ వాదన విన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఏదోవిధంగా బుర్రకొట్టుకుంటున్నారు. ఆ పెద్దావిడ లాగానే అందరూ తమ జాగృతిని మనసులో ఆ జంట ఉన్న క్షేత్రానికే –బాధ, ఆగ్రహాల పరిధి – తీసుకు వెళ్లారు. కనుక అందరూ ఆగ్రహావేశాలతో, ఎదటివారిని ఉగ్రంగా చూస్తున్నారు.

ఈ విధమైన జీవనం మనల్ని నిర్వీర్యులను చేస్తుంది. మీ జాగృతి మీ వశంలో లేకపోతే, మీ మనసు పూర్తిగా మీ చుట్టుపక్కల ఉన్నవారి దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడుతుంది. క్షణాలలో మీరు ఆనందస్థాయి నుంచి ఆగ్రహస్థాయికి బదిలీ అవుతారు.

ఆ సబ్ వే కంపార్ట్ మెంట్లో వివేచనాపరులైన వ్యక్తి ఉండవచ్చు. తన జాగృతి మీద ఆధిపత్యం గల పరిణతి కలిగిన వ్యక్తి. కొద్ది అడుగుల దూరాన వాదించుకుంటున్న ఆ జంటను ఆమె కేవలం గమనిస్తారు. కానీ ఆమె మనసును ఆ వాగ్వాద క్షేత్రంలోకి వెళ్లనియ్యరు. ఆమె తన చైతన్యాన్ని ప్రస్తుతస్థితిలో ఒడిసి పట్టుకుంటారు. ఆజంట వాదనను కేవలం పరిశీలనతో గమనిస్తారు. ఇది కేవలం పరిశీలన. దీనిని గురించి మనం తర్వాత అధ్యయనం చేద్దాం.

మనసును ప్రత్యక్షంగా గమనించి అధ్యయనం చేయటానికి ఒక సబ్ వే గొప్ప క్లాస్ రూమ్ అవుతుందని ఎవరు మాత్రం ఊహించగలరు?

బయట ఒక అనుభవం నడుస్తున్నది. మీ జాగృతిని ఆ అనుభవంలో చెయ్యి పెట్టనిస్తే, ఆ అనుభవం తాలూకు భావావేశ పరిణామాలు – మంచివి కానియ్యండి, చెడు కానియ్యండి –అనుభవించటానికి మీరు సంసిద్ధులవుతున్నారన్నమాట. కనుకనే మనసులో జాగృతి మీద సచేతనమయిన ఆధిపత్యం చాలా ముఖ్యం. ఆ ఆధిపత్యం, ఒక విషయంలో వేలు పెట్టాలా వద్దా అన్న స్వేచ్ఛనూ, నిర్ణయించే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. చెయ్యాలా, వద్దా అన్న నిర్ణయం మీ చేతిలో ఉండటంవల్ల, ఆ సంఘటనకు ఎలా స్పందించాలో అన్న నిర్ణయం కూడా మీ అధీనంలో ఉన్నది.

ఒకచోట వినోదం జరుగుతూ ఉంటే, నేను నా జాగృతిని అందులో పాల్గొననిచ్చి ఒక్క ఆనందకరమైన అనుభూతి పొందవచ్చు. మరొకచోట విచారకరమైన సంఘటన జరుగుతూ ఉంటే, నా భావావేశాలు కలత పడుతాయేమోనన్న శంకతో నా జాగృతిని అందులో పాల్గొన నియ్యక పోవచ్చు. మీ మనసులో జాగృతి మీ అధీనంలో ఉంటేనే ఇలా ప్రయత్నపూర్వకంగా జరగటం సాధ్యమవుతుంది.

జాగృతికి ఈ ప్రపంచం ఒక విహార యాత్రాస్థలం. అక్కడ మీరు పాల్గొనే ప్రతి ఒక్క అంశమూ ఆనందదాయకం కాకపోవచ్చు. మనసులో జాగృతి అధీనంలో లేనివారికి ఈ విహారయాత్రాస్థలం అంతులేని మిట్టపల్లాలతో ఎగసిపడే రోలర్ కోస్టర్ గా అనుభూతిలోకి వస్తుంది. జాగృతి అధీనంలో లేకపోతే, రోజంతా ఎదురయ్యే అనుభవాలు ఉత్తర దక్షిణ ధృవాలలాగా తయారవుతాయి. అందువల్ల నాడీవ్యవస్థ నీరసపడి నిర్వీర్యమవుతుంది. శక్తి అంతా పిండి పిప్పిచేస్తుంది.

జీవితంలో మన ధ్యేయంతో ముందుకు సాగాలంటే, మనసులో జాగృతిని కట్టుదిట్టం చేసి ఏకాగ్రం చెయ్యటం అత్యవసరం.

పాఠం 5.2

మనసులో జాగృతి కదలికలు

ఇంతవరకూ మనసు, జాగృతికి సంబంధించిన సిద్ధాంతం అంతా వివరించాను. అందుకు నిజజీవితంలో ఉదాహరణలు కూడా చూపించాను. ఇప్పుడు ఈ సిద్ధాంతం ప్రయోగపూర్వకంగా అనుభూతి చెందుదాం. సిద్ధాంతాలు పరీక్ష చేసి అవి నిజంగా పనిచేస్తాయా లేదా అని ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలించటం చాలా ముఖ్యమని నా నమ్మకం.

ఈ అభ్యాసం చేయాటానికి మీరు నేలమీద కానీ, కుర్చీలోకానీ కూర్చొని ఉండాలి. మీరు కుర్చీలో కూర్చోదలుచుకుంటే గట్టి ఉపరితలం ఉండే కుర్చీ ఎంచుకోండి. నేలమీద కూర్చోదలిస్తే వట్టి నేలమీద కూర్చోవచ్చు లేదా ఒక గట్టి మెత్త మీద కూర్చోవచ్చు. మీ ఆసనం సుఖంగా ఉండేట్లు చూసుకోండి. అందులో ఏదో ఒక అసౌకర్యం ఉండి ఇప్పుడు చెయ్యబోయే అభ్యాసానికి ఆటంకము, పరధ్యాస కలిగించ కూడదు.

ఇప్పుడు మీరు సుఖంగా ఆసీనులయ్యారు కదా! ఇప్పుడు మన ధ్యాస మీ శరీరభంగిమ మీదికి మళ్ళించుదాము. మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచండి. వెన్నెముక పైన మీ తల సుఖాసీనమై ఉండాలి. మీ తల పక్కలకు గాని ముందు వెనకలకు గాని వంగకుండా రూఢిచేసుకోండి. కింది దవడ సడలించి, కింది పళ్ళు, పైపళ్ళు విడదీసి ఉంచండి. పళ్ళు విడిగా ఉండాలి, పెదవులు కలిసి ఉండాలి.

నిదానంగా గాఢంగా ఊపిరి పీల్చండి. నిదానంగా ఊపిరి వదలండి. మీకు అనువైన వేగంతో చెయ్యండి.

ఒకసారి ఊపిరి పూర్తిగా వదిలిన తర్వాత, మరొకసారి నిదానంగా గాఢంగా ఊపిరి పీల్చి, నిదానంగా వదలండి. ఇప్పుడు మరొక మూడుసార్లు ఇలాగే చెయ్యండి.

మొత్తం మీద ఐదు సార్లు కావాలి. అసలు మీచేత కళ్ళు మూయించి ఈ అభ్యాసం చేయించాలి. కానీ మీరు ఇది చదువుతూ చెయ్యాలి కదా! కనుక ఇలా చేద్దాం.

ఈ తర్వాతి పారగ్రాఫ్ చదవండి. ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసుకొని ఒకటి రెండు నిమిషాలపాటు ఇంతకు ముందు చెప్పిన అభ్యాసం చెయ్యండి.

కళ్ళు మూసుకోండి. మీరు కూర్చున్న గదిని మనసులో మెలకువగా చూడండి. మొదట మీ శరీరాన్ని మెలకువతో గమనించండి. మీరు కూర్చున్న కుర్చీ, లేదా నేలను అనుభూతి చెందండి. మీపాదాలు లేదా మీ కాళ్ళు నేలమీద అనుభూతి చెందండి. చల్లగాకాని, వెచ్చగాకాని తగులుతున్నాయా? మీ గదిలో వేడి ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా సమంగా ఉన్నదా? ఇప్పుడు మీ జాగృతిని శరీరం దాటి విస్తారం చెయ్యండి. ఆ గదిలో ఏవైనా శబ్దాలు వినబడుతున్నాయా? అవికాక, బయటినుంచి వేరే ఏవైనా శబ్దాలు లోపలికి వస్తున్నాయా? గదిలో మీకు ఏదైనా వాసన తగులుతున్నదా?

కళ్ళు మూసుకొని అలాగే ఉండండి. మరి రెండు నిమిషాలు ఆ గదిలో ఉన్న ప్రతి వస్తువునూ గుర్తుకు తెచ్చుకొని సచేతనులవండి. ఆ తర్వాత నిదానంగా కళ్ళు తెరిచి ఇక్కడ ఇచ్చిన సూచనలు చదవండి.

తర్వాతి రెండు పేరగ్రాఫులు చదవండి. అప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని నేను చెప్పింది మూడు నిమిషాలపాటు అభ్యాసం చెయ్యండి.

మీరు ఇటీవల హాజరయిన వివాహం గుర్తుకుతెచ్చుకోండి. ఆ వివాహం సాధ్యమయినంత వివరంగా స్మృతిలో దర్శించండి. మీకు సహాయకంగా ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. అది ఎవరి వివాహం? మీరు ఒక్కరే వెళ్ళారా? మీరు మీ భాగస్వామితో కలిసి వెళ్ళారా, లేక కుటుంబం అంతా వెళ్ళారా? ఆనాడు మీరు ఏ బట్టలు ధరించారో గుర్తు ఉన్నదా? ఆ నవదంపతులను చూసి మీకు సంతోషం వేసిందా? వధువు ధరించిన దుస్తులు గుర్తు ఉన్నాయా? ఆమె ఎంపిక సవ్యంగానే తోచిందా?

భోజనం ఎలా ఉన్నది? అక్కడ మద్యపానీయాలు కూడా విందుచేశారా? అలా అయితే మీరు ఏమాత్రం మద్యం సేవించారు? అక్కడ సంగీతము, నాట్యము కూడా ఉన్నాయా? మీరు కూడా ఆ నాట్యంలో పాల్గొన్నారా? వివాహంలో మీకు సరదా కాలక్షేపం జరిగిందా? ఈ వివాహాన్ని గురించి సాధ్యమయినంత వివరంగా ఆలోచించండి. ఇక్కడ నేను ఇచ్చిన ప్రశ్నలు కేవలం నామమాత్రమే. ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని మూడునిమిషాలపాటు ఆ వివాహం దర్శించండి. ఆ అభ్యాస సమయంలో మీ జాగృతి దారి తప్పుతూ ఉంటే, దాన్ని సున్నితంగా, మృదువుగా తిరిగి పెళ్లి పందిటిలోకి తీసుకువచ్చి ఆ వివాహం పూర్తిగా దర్శించండి.

ఇప్పుడు వివాహం గుర్తుచేసుకొని వివరంగా దర్శించటం పూర్తి అయింది. తర్వాతి రెండు పేరగ్రాఫ్ లు చదవండి. కళ్ళు మూసుకోండి. నేను చెప్పింది మూడునిమిషాలపాటు అభ్యాసం చెయ్యండి.

మీరు ఇటీవల సందర్శించిన విహార యాత్ర పునఃస్మరణ చెయ్యండి. ఇటీవల మీరు విహారయాత్రకు విదేశం వెళ్ళి ఉంటే, స్వదేశంలోని విహారయాత్ర బదులు విదేశ విహారయాత్ర ఎంచుకోండి. అది ఎటువంటి విహారయాత్ర? యోగా ఏకాంత వాసమా?సర్ఫ్ ట్రిప్? స్కీయింగ్ విరామమా? ఎక్కడైనా డేరా వేశారా, లేక, ప్రయాణమా? ఎక్కడికి వెళ్లారు? మీరు వెళ్ళిన చోట వాతావరణం ఎలా ఉన్నది? వేడిగా? చల్లగా? వర్షం కురిసిందా? తడిగా ఉన్నదా? పొడిగా ఉన్నదా?

భోజనం ఎలా ఉన్నది? మసాలా దినుసులతో ఘాటుగా ఉన్నదా? రుచీ, పచి లేకుండా చప్పగా ఉన్నదా? ఆ భోజనం తినబుద్ధి పుట్టలేదా? మీరు వేర్వేరు స్థలాలు దర్శించి ఉంటే, వాటిలో మీకు అన్నిటికంటే బాగా నచ్చిన ప్రదేశం ఏది? మీరు చాలా వస్తువులు కొన్నారా? అందులో మీకు అన్నిటికంటే నచ్చినవస్తువు ఏది? అక్కడ రకరకాల వ్యాసంగాలలో పాల్గొన్నారా? ఈ విహారయాత్రను గురించి సాధ్యమయినంత వివరంగా స్ఫురణకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని మూడునిమిషాలపాటు ఆ విహారయాత్ర గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఈ అభ్యాసంలో మీ జాగృతి దారితప్పుతూ ఉంటే దాన్ని మృదువుగా, సున్నితంగా వెనక్కు తీసుకువచ్చి అభ్యాసం కొనసాగించండి. మీ విహారయాత్ర స్మృతులు నెమరువేసి ఆనందించండి.

మీ విహారయాత్ర స్మృతులు పూర్తిగా ఆనందించిన తర్వాత, ఈ అభ్యాసంలో చివరి మెట్టుగా తర్వాతి పేరాగ్రాఫ్ చదవండి. కళ్లుమూసుకొని, ఒకటి రెండు నిమిషాలపాటు నేను చెప్పిన ప్రకారం అభ్యాసం చెయ్యండి.

మీ శరీర భంగిమ గుర్తుచేసుకోండి. మీ వెన్నెముక ఇంకా నిటారుగానే ఉన్నదా? తల వెన్నెముక మీద సమతుల్యంగా నిలిచి ఉన్నదా? శారీరకంగా మీకు సౌఖ్యంగానే ఉన్నదా? ఇప్పుడు మీ గది ఎంతవేడిగా ఉన్నదో గమనించండి. వెచ్చగా ఉన్నదా? చల్లగా ఉన్నదా? తగుపాళ్లలో ఉన్నదా? మీ చైతన్యాన్ని మీ శరీరాన్ని అధిగమించి విస్తరింప జెయ్యండి. మీ చుట్టూ ఉన్న గదిని అవలోకించండి. గదిలోగానీ, గది బయటగాని ఏవైనా శబ్దాలు వినబడుతున్నాయా? ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని మీ జాగృతిని ఈ గదిలో సంచరించనివ్వండి. రెండు మూడు నిమిషాలపాటు మీ చుట్టూఉన్న పరిసరాలను గమనించండి.

మీరు కళ్ళు తెరిచి, మీ ఏకాగ్రత ఈ పుస్తకం దిశగా మళ్లించే ముందు ఈ పరిసరాలకు అలవాటు పడటానికి కొద్ది క్షణాలు కేటాయించండి.

మీ జాగృతితో, మీ మనసులో మీరు చేసిన అభ్యాసం సమీక్షిద్దాము. మీరు కూర్చొని ఉన్నగదిని పరిశీలించటంతో ఈ అభ్యాసం మొదలు పెట్టారు. మీరు చేసినప్పుడు, మీ పరిసరాలను బాగా గుర్తించారు. ఈ అభ్యాసం చేసేటపుడు, మీ జాగృతి అలా మీ సచేతనామానసంలో– మీ పరిసరాలను పరిశీలిస్తూ – ఉన్నది.

ఇక్కడినుంచి మీ జాగృతి చేతనా మానసంనుంచి ఉపచేతనా మానసానికి పయనించింది. పెళ్ళికి సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు అక్కడే కాపురం చేస్తున్నాయి. మీ జాగృతి గమ్యం – అంటే పెళ్లి జ్ఞాపకాలు – చేరుకున్నపుడు, మీకు ఆ అనుభవాల చైతన్యం కలిగింది. మీ ఆక్షేత్రంలో మీ జాగృతిని ఎంతదృఢంగా పట్టి ఉంచితే, అంత వివరంగా ఆ పెళ్లి జ్ఞాపకాలు మీ మదిలో మెదిలాయి. భావావేశాలతో కూడిన అనుభవాలు మనసును తట్టసాగాయి. కొన్ని అనుభవాలు మీ ముఖంమీద చిరుదరహాసం, పెద్దనవ్వు వాటితోబాటు ఒకటి రెండు ఆనందబాష్పాలు కూడా కురిపించాయి. జాగృతి అక్కడ తిరగాడుతుండగా, మీకు ఆ వివాహంలోఅక్కడ యదార్ధంగా పాల్గొంటున్న అనుభూతి కూడాకలిగింది.

మీ ఉపచేతనలో దాగి ఉన్న ఈ స్మృతులకు మిమ్మల్ని దర్శించుమని అడగక పూర్వం ఈ వివాహాన్ని గురించి మీకు కించిత్తు కూడా ఆలోచన ఉండిఉండకపోవచ్చు. మీ జాగృతి ఉపచేతనలో ఉన్న ఈ వివాహాన్ని దర్శించుతూ ఉన్నపుడు, బహుశా మీకు ఎక్కడ ఉన్నారోనన్న స్మృతికూడా ఉండి ఉండదు. మీరు కూర్చుని ఉన్న గదిసంగతి పూర్తిగా విస్మరించి ఉంటారు. ఆ గది ఎంతవేడిగా ఉన్నది, మీరు ఏ భంగిమలో కూర్చుని ఉన్నారు, వంటి వివరాలకు మీ స్మృతిలో తావులేదు. మీ జాగృతి ఆ గదిలో లేదు కనుక, మీకు ఆ విషయాలను గురించి స్మృతిలేదు.

మీ జాగృతి మనసులో ఎక్కడ ఉంటే, మీ చైతన్యం కూడా అక్కడే ఉంటుంది.

మీ జాగృతి మీ ఉపచేతనలో వివాహం జరిగిన క్షేత్రం నుంచి విహార యాత్ర క్షేత్రానికి పయనించింది. మీ జాగృతి ఈ కొత్త క్షేత్రానికి చేరినపుడు, మీరు విహారయాత్రను గురించి పూర్తిగా సచేతను లయ్యారు.

స్మృతి క్షేత్రంలో ఆ విహారయాత్ర అనుభవాల పరంపర గూటిలో ప్రవేశించినపుడు, క్షణం తీరికలేని జీవితంనుంచి విడుదల పొంది మీరు అనుభూతి చెందిన ఆ విశ్రాంతి వివరాలు మీ మదిలో మెదలుతాయి. మీ జాగృతి ఒక అనుభవంనుంచి మరొకదానికి గంతులు వేస్తున్నపుడు, రకరకాల భావావేశాలు మీలో ఉప్పొంగి ఉంటాయి. ఆ విహారయాత్ర మీరు మళ్ళీ పూర్తిగా అనుభూతి చెందుతారు.

మీ అనుభూతి ఇక్కడ స్థిరంగా లంగరువేసి ఉన్నది. మీరు కూర్చున్న గదికాని, అంతకుపూర్వం దర్శించిన వివాహం కానీ మీ మదిలో లేవు. ఆ విహారయాత్ర

మధుర స్మృతులు ఇప్పుడు ముగిశాయి. మీరు భారంగా కళ్ళు తెరిచి, "తర్వాత?" అని ఆశ్చర్యపడుతూ పుస్తకం మీదికి దృష్టి సారిస్తారు. మీ దృష్టి మీరున్న గదిలోకి తీసుకురండి అని నేను సూచిస్తాను. మీరు ఆ పని చేస్తున్నపుడు, తిరిగి ఆ గదిలో ఉన్న వస్తువులన్నిటితోనూ సచేతను లవుతారు.

హఠాత్తుగా మీ వెన్నెముక నిటారుగా లేదని, మీ తల ఒకవైపుకు వాలి ఉన్నదని గమనిస్తారు. వెంటనే మీరు మీ భంగిమ సరిదిద్దుతారు. దానితోబాటు నేను ఇచ్చిన సూచనలకు సచేతనులవటం ప్రారంభిస్తారు. మీ జాగృతి మనసులో ఈ క్షేత్రానికి అనుగుణంగా సర్దుకోవటం మొదలు అయినపుడు, మీ మనసులో ఆవివాహము ఉండదు, ఆవిహారయాత్రా ఉండదు. ఇప్పుడు మీరు మీ పరిసరాలను గుర్తించి తదనుగుణంగా ప్రవర్తించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆ రెండు సంఘటనల స్మృతులకు ఇప్పుడు మీ మనసులో స్థానం లేదు.

చివరికి మీరు కళ్ళు తెరిచి మీ పరిసరాలకు అనుగుణంగా సర్దుకు కూర్చుంటారు.

నా సూచనలను అనుసరించి మీరు మీ జాగృతిని ఆ గదిలోనుంచి వివాహ క్షేత్రానికి తరలించారు. అక్కడినుంచి విహారయాత్రా స్థలానికి పంపించారు. ఆ విహారయాత్ర పూర్తిచేసి తిరిగి మీరు ఉన్న గదికి వచ్చారు. మీ జాగృతి ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి తరలించటానికి మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగించారు. దర్శించిన స్థలంలో మీ జాగృతి తగినంతసేపు నిలపటానికి మీ ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించారు.

ఇందులో వెలువడిన కొన్నిముఖ్యాంశాలు ఇక్కడ గుర్తించుదాము. ఇంతకు పూర్వం పాఠాలలో జాగృతి, మనసులను గురించి చెప్పిన కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రాలు ఈ అభ్యాసం ద్వారా మీరు అనుభూతి చెంది, మీకు మీరే రుజువు చేసుకున్నారు. స్పష్టత కోసం వాటిని ఇక్కడ ఒక క్రమంలో వ్రాద్దాం.

1. *జాగృతి కదులుతుంది. మీ మనసు కదలదు.*

   మీజాగృతినిమనసులో వివిధ క్షేత్రాలకు తీసుకు వెళ్లగలుగుతున్నారంటే, జాగృతి మీ మనసులో ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి కదులుతుంది. మీ మనసు మాత్రం కదలదు.

2. *జాగృతి, మనసు రెండూ పూర్తిగా విభిన్న పదార్థాలు.*

   జాగృతిని మనసులో కదిలించ గలుగుతున్నారంటే, మనసు, జాగృతి ఒకటి కాదని తెలుస్తున్నది. అవి రెండూకలిసి కదలవు. ఒకటి

మరొకదానిలో ప్రయాణం చేస్తుంది. కనుక, జాగృతికి, మనసుకు మధ్య స్పష్టమైన ఎడబాటు ఉన్నది.

3. మీరు మనసు కారు.

మీరు మీ మనసు కారు. మీరు మనసులో వివిధ క్షేత్రాలలో కదులుతున్న శుద్ధజాగృతి. మీరు మనసులో ఏ క్షేత్రానికి వెళ్తే, అక్కడ ఉన్నది అనుభూతి చెందుతారు. మీ జాగృతి మనసులో ఎక్కడ ఉంటే అదే మీ స్పృహలోకి వస్తుంది.

పాఠం 5.3

జాగృతి – సావధానత

మనసు, జాగృతి రెండూ పూర్తిగా విభిన్న విషయాలని ఇప్పుడు మీరు అర్థం చేసుకున్నారు. మీరు మనసులో విభిన్న క్షేత్రాలకు ప్రయాణంచేస్తున్న శుద్ధ జాగృతి అని తెలుసుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆ జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తుందో దానిని నియంత్రించటం తరువాతి కర్తవ్యం.

జాగృతి గమ్యాన్ని నియంత్రించాలి అంటే, జాగృతికి సావధానత కల్పించాలి.

సావధానత అంటే వినటానికి, చూడటానికి, అర్ధంచేసుకోవటానికి, గమనించటానికి మనసును నిర్దేశించే క్రియ అని ఒకనిఘంటువు నిర్వచనం. జాగృతికి మనం ఈ నిర్వచనం అమలు చేయవచ్చు. జాగృతిని సావధానంలోకి తీసుకు రావటమంటే, జాగృతి తననుతాను గమనించేట్లు చెయ్యట మన్నమాట! లేదా మా గురువుగారు చెప్పినట్లు, “జాగృతికి తనను గురించి జాగృతి కల్పించటం.”

ఇది వివరించటానికి ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను. మీ స్నేహితురాలు మీ సోఫాలో కూర్చొని ఒక సినిమా చూస్తున్నది. ఆమె సోఫాలో ఒక మూలన ఒదిగి కూర్చున్నారు. దుప్పటిలో సుఖంగా వెచ్చగా ఉన్నారు. ఆమె దుప్పటిమీద అక్కడక్కడ కుకీ ముక్కలు పడి ఉన్నాయి. ఆమె సినిమాలో పూర్తిగా నిమగ్నురాలై ఉన్నారు. ఆమె పరిసరాలలో ఏమి ఉన్నదో, ఏమి జరుగుతున్నదో ఆమెకు తెలియదు.

ఆమె ధ్యాస మనవైపు మళ్ళాలంటే, ఆమె జాగృతికి సావధానత కల్పించాలి. అలా చెయ్యాలంటే, ఆమె జాగృతిని ప్రస్తుత స్థితినుంచి విడదీయ్యాలి. ప్రస్తుతం ఆమె జాగృతి సినిమాలో లీనమై ఉన్నది. ఆ జాగృతి మీవైపు తిప్పుకోవాలి.

ఇది అనేక విధాలుగా చేయవచ్చు. మీరు టివి ఆపివేయవచ్చు. ఒకదిండు ఆమె మీదికి విసరవచ్చు. ఆమె పేరున పిలవవచ్చు. మీరు ఆమెను పేరుపెట్టి పిలవాలని

నిర్ణయించారు. మీరు గట్టిగా, "అమీరా!" అని అరుస్తారు. తన పేరు వినపడగానే, ఆమె జాగృతి సినిమానుంచి విడిపడుతుంది. ఆమె మీ వైపు తిరుగుతుంది. ఇప్పుడు మీరు ఆమె జాగృతిని సావధానం చేశారు. ఆమె జాగృతి సావధానం అయింది.

ఒకసారి ఆమె జాగృతి సావధానం చేశాక, దానిని మీరు కోరుకున్నచోటికి నడిపించ వచ్చు (ఆమె అనుమతిస్తే). ఈ ఉదాహరణ కొనసాగించటానికి, ఇప్పుడు ఆమె మీపట్ల సావధానంగా ఉన్నారు గనుక, మీరు ఆమె జాగృతి ఆమె వైన్ గ్లాస్ దిశగా మళ్లించి, "నీ గ్లాసు ఖాళీగా ఉన్నది. ఇంకొక గ్లాసు నింపు మంటావా?" అమీరా తన గ్లాసు చూస్తుంది. మళ్ళీ మీవైపు తిరిగి "ఆ పని చెయ్యి." అని చెప్పి, ఆమె తిరిగి తన జాగృతి సినిమా వైపు తిప్పుతుంది. ఆమె వైన్ గ్లాసు మీరు నింపుతారని ఆమెకు సంపూర్ణ విశ్వాసం.

మీరు అక్కడ ఉన్నట్లు అమీరాకు తెలియటానికి, మొదటిగా మీరు ఆమె జాగృతి సావధానం చేయవలసి వచ్చింది. ఒకసారి ఆ పని సాధించిన తర్వాత, మీరు ఆమె జాగృతిని మీ ఇష్టంవచ్చిన చోటికి నడపవచ్చు. తల్లిదండ్రులుగా మీ పిల్లలతో ఇది మీకు నిత్యమూ అనుభవంలోకి వస్తూ ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు ఆ ప్రక్రియ వర్ణించటానికి తగిన పదజాలం ఉన్నది. "పదజాలం ప్రాముఖ్యత" అన్న పాఠం గుర్తు ఉన్నదా? మీ బిడ్డ జాగృతికి సావధానత కల్పించటానికి మీరు రోజులో లెక్కలేనని సార్లు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఆ పని సరయిన పదజాలం ప్రయోగించి మీరు ఏమి చేస్తున్నారో మానసికంగా మీకు మీరే వర్ణించండి. మీరు చేస్తున్న పనికి సరయిన పదం ప్రయోగిస్తే, మీ ఉపచేతనకు శిక్షణ లభిస్తుంది. జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం అవుతుంది.

మా మూడేళ్ళ కుమార్తెకు టీవి కి రెండడుగుల దూరంలో నుల్చోవటమంటే అమిత ఇష్టం. తనను అక్కడినుంచి కదిలించాలంటే, తను చూస్తున్న దానినుంచి తనధ్యాస మళ్ళించటం మొదటి మెట్టు. తన పేరుపెట్టి పిలిస్తే, దాదాపు పని జరిగి పోతుంది. ఆమె జాగృతి తెరనుంచి విడిపోతుంది. నన్ను చూడటానికి తల తిప్పుతుంది. ఇప్పుడు ఆ జాగృతిని నేను కోరుకున్న చోటికి పంపటం తర్వాతి మెట్టు.

"వెనక్కు ఒక అడుగు వేసి సోఫా దగ్గరికి వస్తావా?" నేను నిరాశతో బతిమాలుతాను. ఆ టీవి చుట్టూ ఒక కందకం తవ్వితే బావుణ్ణు అని పిస్తుంది నాకు.

నా బతిమిలాట విని, తన దృష్టి సోఫా వైపు మరల్చుతుంది. మరుక్షణం అందులోకి దూకుతుంది. మళ్ళీ ఆమె జాగృతి తెరమీది కథ వైపు మళ్ళుతుంది. అది భూమ్యాకర్షణ శక్తికంటే ఎన్నోరెట్లు అధికం.

ఇప్పుడు చెప్పిన ఉదాహరణలు ఒకరి జాగృతికి సావధానత కల్పించటం. ఈ ప్రయోగం మీమీదమీరే కూడా చేయవచ్చు. మీ జాగృతికి సావధానత కల్పించవచ్చు.

మీ జాగృతి ప్రస్తుతం ఉన్న చోటినుంచి అటూ ఇటూ కదులుతూ ఉంటే, దానికి సావధానత కల్పించండి, సావధానంలోకి తీసుకు రండి. ఒకసారి సావధానంలోకి తీసుకు వచ్చిన తర్వాత, మీ సంకల్ప శక్తితో అవసరమైన చోటికి తీసుకు వెళ్లవచ్చు. రాబోయే పాఠాలలో సంకల్ప శక్తి పెంపొందించు కోవటం ఎలాగో నేర్చుకుంటాం.

మన జాగృతికి మనమే సావధానత కల్పించటం ఎలా? మీ జాగృతికి సావధానత కల్పించాలంటే, మీ జాగృతికి తనను గురించిన జాగృతి ఉండాలి. మన తర్వాతి పాఠం అదే.

పాఠం 5.4

జాగృతి – నిస్సంగత్వం

జాగృతికి సావధానత కల్పించటమంటే జాగృతి ఎందులో మెలకువగా ఉన్నదో దానినుంచి విడదీయ్యాలి. ఇది మరికొంత నిశితంగా పరిశీలించుదాము. ఈ ప్రక్రియలో ఇది కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఇంతకు మునుపు మనం ఇందులో అడుగు పెట్టలేదు.

ఇంతకు పూర్వం ఒక పాఠంలో సినిమాచూసే ఉదాహరణ ఇచ్చాను. అక్కడ దర్శకులు మీ జాగృతిని మనసులో ఒక క్షేత్రంనుంచి మరొక క్షేత్రానికి ఎలా తీసుకు వెళ్తారో చెప్పాను. ఒక విషయం గమనించారా? ఒక సినిమా చాలాబాగా ఉంటే, మీ జాగృతి అందులో లీనమై పోతుంది. మీ పరిసరాలను గురించిన ధ్యాసే ఉండదు. ఆ చిత్రంలో పూర్తిగా లీనమైపోయి, ప్రతి ఒక్క దృశ్యానికీ మీరు దర్శకులు ఆశించినట్లు ప్రతిస్పందిస్తారు.

ఆ సమయంలో జాగృతి తను జాగృతమై ఉన్న విషయంలో పూర్తిగా లీనమై ఉన్నది. జాగృతి, జాగృతమై ఉన్న విషయమూ ఏకమై పోయ్యాయి.

ఇక్కడ మనం పరిశీలిస్తున్న విషయంలో ముఖ్యాంశం ఏమిటంటే జాగృతి రెండుస్థాయిలలో ఏదో ఒక స్థాయిలోఉండవచ్చు. మొదటిగా జాగృతి తాను గమనిస్తున్న దానిని గురించి మెలకువగా ఉండవచ్చు. రెండవ స్థాయిలో జాగృతి తాను గమనిస్తున్న దానిలో లీనమై పోవచ్చు.

మొదటి స్థాయికి ఉదాహరణగా, న్యూయార్క్ నగరంలో సబ్ వే ప్రయాణం వినియోగించుదాం. ఆ సబ్ వేబోగీలో ఒక యువజంట వాగ్వాదంలో ఉన్నారు. ఆ కారణంగా నా జాగృతి సావధానమయింది. ఆ సమయంలో నేను ఆ వాగ్వాదానికి కేవలం ఒక శ్రోతగా ఉండవచ్చు. లేదా, నా జాగృతిని అందులో లీనం చేయవచ్చు. నా

జాగృతి ఆ జంట దగ్గరికి వెళ్ళి, వారి వివాదంలో పాల్గొనటంకంటే, నా జాగృతిని నా చెంతనే ఉంచుకున్నాను.

ఇక్కడ తానేమి గమనిస్తున్నదో జాగృతి పూర్తిగా మెలకువగా ఉన్నది. ఇది ఉత్తమస్థితి. జాగృతికి తను ఏమి గమనిస్తున్నదో పూర్తిగా తెలుసు. ఆ సంఘటనలో పాల్గొనాలా వద్దా అని నిర్ణయించే సామర్థ్యం కలిగి ఉన్నది.

రెండవ స్థితి పరిశీలించటానికి, ఈ పుస్తకంలోదే మరొక ఉదాహరణ ఉపయోగించుదాము. మీరు ఒక సినిమాహాల్ లో సినిమా చూస్తున్నారు. ఇక్కడ జాగృతి తాను తెరమీద ఒక సినిమాచూస్తున్నదనే మెలకువ కలిగి ఉన్నది. ఇప్పుడు ఆ తెరమీద జరుగుతున్న దృశ్యంలో లీనమై పోవాలా, వద్దా అన్నది ప్రశ్న. ఇక్కడ ఆ తెర మీద జరుగుతున్న దృశ్యంలో లీనమై పోవటం సమయోచితమైన పని. మీరు డబ్బు ఖర్చు చేసింది– చిత్రం సారాంశాన్ని బట్టి ఆ అనుభూతి చెందటానికే గదా – అందుకేగదా! ఇక్కడ జాగృతి తను చూస్తున్న దానిలో లీనమై పోయింది.

అంటే, జాగృతి తనుచూస్తున్న దానిని గురించి మెలకువగా ఉండవచ్చు, లేదా అందులో లీనమై పోవచ్చు. రెంటిలోఏది ఎంచుకోవాలనేది ప్రత్యేకించి మీ స్వంతహక్కు. కానీ ఇది సర్వదా చెప్పినంత సులువు కాకపోవచ్చు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. కనుక మీరు ఈ విషయం అవలోకించటానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి.

ఇప్పుడు రెండవ స్థాయికి – అంటే జాగృతి తాను చూస్తున్నదానిలో లీనమై ఉన్నది– వెళ్దాము. జాగృతిని సావధానం చెయ్యటమంటే, జాగృతిని తాను గమనిస్తున్నదాని నుంచీ, లేదా తాను లీనమై ఉన్న దానిలో నుంచి వేరుచెయ్యటం. ఏకాగ్రత నేర్చుకోవటానికి తొలిఅడుగులలో ఇది ఒకటి.

సినిమా ఉదాహరణ తీసుకుంటే, జాగృతి లీనమై ఉన్న స్థితిలోనుంచి బయటికి తీసుకు రావటం. అప్పుడు జాగృతి, సినిమా వేరవుతాయి. ఈ పని చెయ్యాలంటే, (1) జాగృతికి సావధానత కల్పించాలి (2) జాగృతిని సినిమాతెరనుంచి మీ వైపు లాక్కోవాలి.

ఈసారి మీరు సినిమా చూస్తున్నపుడు, ఈ అభ్యాసం చేయవచ్చు. హాల్ లో కూర్చొని సినిమా చూస్తున్నపుడు, మీ దృష్టి మీ పాదాలవైపు సారించండి.

మీ కాలివేళ్ళు కదిలిస్తూ కొద్దిక్షణాల పాటు వాటినే గమనించండి. అప్పుడు, మీ జాగృతి మీ కాలివేళ్ళ మీదికి వస్తుంది. సినిమాలో లీనమై ఉన్న జాగృతిని బయటి ప్రపంచంలోకి తీసుకు రావటానికి ఇది ఒక మార్గం. ఇప్పుడు మీ జాగృతిని మళ్ళీ సినిమా తెరవైపు మళ్లించండి. కానీ ఇప్పుడు మీ జాగృతి సినిమాలో లీనమై పోకూడదు. మీరు కూర్చున్న చోటినుంచి సినిమా మీ ఎదట ఉన్న విశాలమైన తెల్లని తెరమీద కేవలం ఒక చీకటివెలుగుల కదలికగా గమనించండి. ఈపని చేయటానికి ఒక పద్ధతి: మీరు వెనక్కు

తిరిగి చూడండి. ప్రొజెక్టర్ నుంచి వస్తున్న వెలుగు గమనిస్తారు. ఆ వెలుగు పుంజాన్ని తెరదాకా అనుసరించండి. అది కేవలం తెరమీద వెలుగు మాత్రమేనని మీకు మీరు చెప్పుకోండి.

మీరు ఇలా చెయ్యగలిగితే, జాగృతి మెలకువగా ఉన్న విషయం మీదినుంచి మీరు జాగృతిని విజయవంతంగా విడదీయ గలిగారు. గమనించటం, పరిశీలించటం అనే కళ మీరు నేర్చుకున్నారు. ఇప్పుడు మీరు జాగృతిని మీ చేతిలో ఉంచుకున్నారు. అది చూస్తున్నదానిలో లీనమై పోవటానికి అనుమతించటం లేదు.

మీ జాగృతిని వదిలి తెరమీదికి మళ్ళనిచ్చిన మరుక్షణం అది తిరిగి సినిమాలో లీనమై పోతుంది. ఆ తెరమీద జరుగుతున్నదానితో ప్రతిస్పందిచటం మొదలవుతుంది. అలా జరిగినపుడు, మీరు, మీరు గమనిస్తున్నది అంతా ఏకమై పోతుందన్నమాట. సినిమాలో హాస్యదృశ్యం కనిపిస్తే, మీరు నవ్వుతారు, విషాద దృశ్యం కనిపిస్తే మీరు ఏడవవచ్చు. జాగృతి ఇప్పుడు సినిమా అన్న రైలు ఎక్కి ఉన్నది. దర్శకుల నిర్దేశానుసారం అది మనసులో ఒక క్షేత్రం నుంచి మరొక క్షేత్రానికి పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది.

ఇప్పుడు మీరు జాగృతికి సావధానత కల్పిస్తే, దాని ధ్యాసనుంచి వేరు చేస్తే, (జాగృతిని సినిమానుంచి విడదీయ్యండి) మీరు ఒక పరిశీలకులుగా మిగిలిపోతారు. ఇప్పుడు జాగృతి తెరమీద జరుగుతున్న సినిమాలో లీనం అయ్యేబదులు, ఆ తెరమీద జరుగుతున్న దానిని గమనిస్తున్నది.

అభ్యాసానికి ఎంత మంచి ఆట! ఒకసారి జాగృతిని ఆ తెరమీద జరుగుతున్న దృశ్యంతో లీనమై, ఆ దృశ్యంలోని భావావేశాలను అనుభూతి చెందనియ్యటం, ఆ తర్వాత సచేతనంగా జాగృతిని విడదీయటం భావావేశాల రహితంగా కేవలం గమనించటం.

మీరు ఇది ఎంత అభ్యాసం చేస్తే, అంత సులువుగా మీ జాగృతి కదలికలు నియంత్రించ వచ్చునని గ్రహిస్తారు. అప్పుడు మీ జాగృతి ఏ స్థితిలో ఉన్నాసరే, అందులోనుంచి వెలికి తీసుకురావచ్చునని గ్రహిస్తారు. ఇక్కడ మనం సినిమా హాల్ ఉదాహరణ ఉపయోగిస్తున్నాం. కానీ మన నిత్యజీవితానికి బాగా అన్వయిస్తుంది. మీరు ఒకరితో మాట్లాడుతున్నారు. ఆయన జాగృతి అనుక్షణమూ మనసులో విముఖ క్షేత్రాలకే పరుగులు తీస్తున్నది. తనతోబాటు మిమ్మల్ని కూడా అక్కడికే తీసుకు వెళ్తున్నది. ఇక్కడ మీరు మీ జాగృతికి సావధానత కల్పించవచ్చు. ఆయన జాగృతి నుంచి విడదీయ్యవచ్చు. మీ మనసులో మీరు కోరుకున్న క్షేత్రానికి తీసుకురావచ్చు. లేకపోతే, మీ జాగృతి ఆయన జాగృతిని వెంబడించి, విముఖ క్షేత్రాలకు ప్రయాణం చేసి,ఆ విముఖత్వాన్ని అనుభూతి చెందుతుంది. కానీ మీ జాగృతిని అది వ్యవహరిస్తున్న దానినుంచి విడదీస్తే, అప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి అన్న విషయం మీ చేతిలో ఉంటుంది.

మీరు తిరిగి సినిమాహాల్ లో ఉన్నారని ఊహించండి. మీ చుట్టూ పరిశీలించండి. చుట్టూఉన్నవారి జాగృతి ఆ సినిమాలో ఎంతగా లీనమై ఉన్నదో గమనించండి. వారందరూ సినిమాలో ఎంత లీనమై ఉన్నారంటే, వారికి మరొక విషయాన్ని గురించిన జ్ఞానమే/చైతన్యమే లేదు. వారి జాగృతి సినిమాతో ఏకమై పోయింది. దానితో తెరమీద జరుగుతున్న ప్రతి దృశ్యంతోనూ వారు స్పందిస్తున్నారు. అలా జరిగిందంటే, ఆ ప్రేక్షకుల జాగృతి ఆ చిత్రదర్శకుల అధీనంలో ఉన్నది. ఇప్పుడు ఆయన వారిని ఆ చిత్రంతో ప్రయాణం చేయించి, చిత్రంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్క సంఘటన అనుభూతి చెందేట్లు చెయ్యగలరు. నిజమే మరి, వారందరూ టికెట్ కొనుక్కున్నది అందుకే గదా!

న్యూయార్క్ నగరం సబ్ వే ప్రయాణానికి వద్దాము. అక్కడ వాదులాడుకుంటున్న జంటతో స్పందించిన వారందరికీ వారి జాగృతి మీద ఆధీనత లోపించిందన్నమాట. ఆ జంట స్వరంపెంచి వాదులాడగానే, ప్రయాణీకుల జాగృతి తనస్థానం వెలికి వచ్చి, వాగ్వాదం పట్ల సావధానం అయింది. ఇప్పుడు వారి జాగృతి ఆ జంట వాదనపట్ల సావధానం అయి ఉన్నది. ఇప్పుడు చుట్టుపక్కల ఉన్న ప్రయాణీకులు తమ జాగృతిని వెనక్కు లాక్కుని, అంతకు పూర్వం చేస్తున్న పని కొనసాగించవచ్చు. లేదా, ఆ జంట వాగ్వాదంలో పాలుపంచుకోవచ్చు. ఆ కంపార్ట్ మెంట్ లో చాలామందికి వారి జాగృతి మీద తగిన అధీనం లేదు. వారు తమ జాగృతిని ఆ జంట మనసు ఎక్కడ ఉన్నదో అదే క్షేత్రానికి తరలటానికి అనుమతించారు.

ఆ జంట అరుపులవల్ల, మీ జాగృతి తను చేస్తున్నపని వదిలి ఆ వాగ్వాదం పట్ల సావధానం అయింది. ఇప్పుడు మీరు ఆ వాగ్వాదంలో పాలు పంచుకోవాలా, లేదా అన్నది నిర్ణయించే అవకాశం మీ చేతిలో ఉన్నది.

ఇక్కడ మనం రెండు ఉదాహరణలు గమనించాము. ఒక ఉదాహరణలో జాగృతిని బాహ్యశక్తి తన ధ్యాసనుంచి మళ్లించింది. రెండవదానిలో, మీరు మీ పరిశీలనాశక్తితో జాగృతిని దాని ధ్యాసనుంచి మళ్ళించారు.

జాగృతిని తన ధ్యాసనుంచి మళ్లించటం ఒక కళ. మీరు స్వాధీనం చేసుకోవలసింది అదే.

జాగృతిని విడదీయటం – అభ్యాసం

సినిమాహాల్ లో చెయ్యమని ఇంతకుమునుపు నేను చెప్పిన అభ్యాసం ఇంటిదగ్గర ప్రయోగించండి. ఈ వారాంతంలో మీకు ఇష్టమైన సినిమా పెట్టండి. ఆ సినిమా చూస్తున్నపుడు, మీ జాగృతిని అది మెలకువగా గమనిస్తున్న విషయాన్నుంచి విడదీయటం అభ్యాసం చెయ్యండి. ఆ అభ్యాసం ఇలా ఉండాలి. సినిమా

జరుగుతున్నపుడు మీ జాగృతి సినిమానుంచి మీ పాదాలవైపు మళ్లించండి. మీ కాలివేళ్ళు కదిలిస్తూ, వాటిని గమనించండి. అలాచేస్తే, మీ జాగృతి సినిమానుంచి మీ కాలివేళ్ళ మీదికి మరలుతుంది. మీ కాలివేళ్లు ఏడు సెకన్ల పాటు కదిలించండి.

ఇప్పుడు మీ జాగృతి మీ కాలివేళ్లనుంచి టీవి తెరమీదికి మరల్చండి. కానీ ఇప్పుడు మీ జాగృతిని సినిమాలో లీనం కానివ్వకండి. సోఫాలో మీరు కూర్చున్న చోటినుంచి సినిమా గమనించండి. దానిని తెరమీద కేవలం వెలుగు చీకట్ల కదలికగా మాత్రమే గమనించండి.

ఇప్పుడు మీ జాగృతి తిరిగి మీ కాలివేళ్ళ మీదికి తీసుకురండి. కాలివేళ్ళు కొన్నిసెకన్ల పాటు కదిలించండి. ఇప్పుడు జాగృతి మీ పాదాల దగ్గర ఉన్నది.. ఇప్పుడు తిరిగి మీ జాగృతి సినిమావైపు మళ్ళించండి, దానిని సినిమాలో లీనమై పోనివ్వండి. జాగృతిని సినిమాకు దాసోహం చెయ్యండి. ఆ తర్వాతి కొద్ది నిమిషాలు సినిమా పూర్తిగా ఆనందించండి.

ఇప్పుడు మీ జాగృతికి సావధానత కలిగించండి. అంటే జాగృతిని అది మెలకువగా ఉన్న విషయాన్నుంచి– అంటే సినిమానుంచి – విడదీయ్యండి. జాగృతిని సినిమానుంచి విడదీసి మీచెంతకు చేర్చుకోండి.

ఈ ప్రక్రియ పునరావృతం చెయ్యండి. మీరు యిది ఎంత అభ్యాసంచేస్తే, అంత దక్షులవుతారు. మీ జాగృతితో ఈ ఆట ఆడండి. జాగృతిని దాని మెలకువనుంచి విడదీయటం ఒక కళగా మీరే అనుభూతి చెందుతారు. జాగృతిని అది మెలకువగా ఉన్న విషయాన్నుంచి విడదీయగలిగితే, మీరు కుర్చీలో వెనక్కువాలి మీరు ఏ విషయంలో మెలకువగా ఉన్నారో మీరే గమనించవచ్చు. మీ జాగృతి ఎందులోనైనా లీనమై ఉంటే మీరు ఏమీ గమనించలేరు.

గమనించటం అంటే, జాగృతి తాను దేనిని గురించి మెలకువగా ఉన్నదో తెలిసి ఉండటం. గమనంగా ఉండటం ఎలా, గమనించటం అంటే ఏమిటి అని మీరు ఎప్పుడైనా ఆశ్చర్యపడి ఉంటే, అది ఇప్పుడు మీకు తెలిసి ఉండాలి. గమనించటం అంటే, జాగృతి ఏవిషయంలో మెలకువగా ఉన్నదో దానినుంచి విడదీయగల సామర్ధ్యం. అనుభవంలో లీనమై పోకుండా, దానిని గురించి మెలకువగా ఉండటం. మొదట జాగృతి, మనసులను గురించి తెలుసుకోకపోతే, గమనించటాన్ని గురించి నేర్చుకోలేరు.

జాగృతి తనను గూర్చి తాను మెలకువగా ఉండటం

జాగృతి తను మెలకువగా ఉన్న విషయం నుంచి విడిపడాలంటే, మొదటగా జాగృతి తనను గురించి తాను మెలకువగా ఉండాలి.

గమనికగా ఉండే సామర్థ్యంలోనుంచి ఈ సామర్థ్యం కలుగుతుంది. గమనిక అనేది సుదీర్ఘమైన ఏకాగ్రత నుంచి రాలిపడే గౌణఫలం. రాబోయే అధ్యాయాలలో మనం గమనిక, ఏకాగ్రతలను గురించి లోతుగా పరిశీలిస్తాం. నా జాగృతికి తీక్ష్ణంగా పరిశీలించే శక్తి ఉంటేనే అది తనను గురించి తాను మెలకువగా ఉండగలదు. తగిన పరిశీలనా శక్తి కలిగి ఉన్నపుడే జాగృతి తనను గురించి తాను మెలకువగా ఉండగలదు. ఒకసారి అది తనను గురించి మెలకువ సాధించిన తర్వాత, తనను తాను సావధానం చేసుకోగలదు. అంటే, జాగృతి తనను తాను గమనించ గలదు. తనను తాను గమనించ గలిగితే, అది తాను ఎక్కడికి పోవాలో స్వయంగా నిర్ణయించగలదు.

మీ ఏకాగ్రత పెరిగిన కొద్దీ, మీ గమనిక మెరుగవుతుంది. మీ గమనిక పెరిగిన కొద్దీ, జాగృతి తనను గురించి తాను ఇంకా ఇంకా మెలకువగా తయారవుతుంది. ఇందులో మీరు సమర్థులయిన కొద్దీ, జాగృతిని దాని గమనికనుంచీ, అది లీనమై ఉన్న విషయంనుంచీ విడదీయటంలో మీ సమర్థత పెరుగుతుంది.

మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యలేని వ్యక్తి గమనిక నీరసంగా ఉంటుంది. వారి ఏకాగ్రతనుంచి వారి జాగృతి దారితప్పితే, వారి జాగృతి తనను గురించి తెలుసుకోవటానికి, తన పరధ్యానం తెలుసుకోవటానికి (స్వయంగా కళ్ళు తెరవటానికి), కొంత సమయం పడుతుంది. ఉదాహరణకు, ల్యాప్ టాప్ మీద ఉద్యోగ విషయంలో పనిచేస్తున్న వ్యక్తికి హఠాత్తుగా ఆ ఉదయం ఆయన అభిమాన జట్టు ఆడిందని గుర్తు వస్తుంది. వెంటనే తను చేస్తున్న ఎకౌంటింగ్ స్ప్రెడ్ షీట్ మూసివేసి, స్కోర్ చూడటానికి ఇంటర్నెట్ బ్రౌజర్ తెరుస్తారు. తన అభిమాన జట్టు ఘనవిజయం సాధించిందని తెలుసుకుంటారు. ఇప్పుడు ఆయనకు ఆ ఆటలో ముఖ్య ఘట్టాలు తెలుసుకోవాలనే ఆతృత. ఆయన యు ట్యూబ్ లో వెతికి ముఖ్యఘట్టాలు చూపే మూలం కనుక్కుంటారు. అవి చూసిన తర్వాత, అక్కడ సూచించిన వీడియో చూస్తారు. అరగంట తర్వాత తాను ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా వీడియోలు చూస్తున్న విషయం ఆయన గమనిస్తారు. ఆయన జాగృతి తనను గురించి తాను మెలకువ తెచ్చుకున్నతర్వాత— లేదా ఆయనే ఈ విషయం గమనించిన తర్వాత, – ఆయన తన జాగృతిని యు ట్యూబ్ నుంచి విడదీసి, తిరిగి స్ప్రెడ్ షీట్ లో తల దూర్చుతారు.

ఏకాగ్రతలో ఆయన సమర్థత లోపించింది. ఆయన జాగృతి తనను గురించి తాను మెలకువ తెచ్చుకునే సరికి చాలా సమయం గతించింది. ఈ వ్యవధిలో విలువైన సమయము, శక్తి వ్యర్థం అయ్యాయి. ఉత్పాదన దిగజారి పోయింది. యు ట్యూబ్ సంస్థలకు ఆదాయం పెరిగింది. వ్యక్తుల ఏకాగ్రత లోపంవల్ల ప్రయోజనం పొందేవారు అనేకులు ఉన్నారు.

మీరు ఏకాగ్రత అలవరుచుకొని, అందులో సమర్థులవుతే, మీ జాగృతి తనను గురించి తాను ఇంకా ఇంకా జాగృత మవుతుంది.

పాఠం 5.5

జాగృతి పర్యవేక్షణ

ఇటీవలి పాఠాలలో మనసులో జాగృతి ఎలా తిరగాడుతూ ఉంటుందో రెండు పరిస్థితులలో గమనించాం.

అందులో మొదటిది ఒకవ్యక్తిగాని, ఒక సంఘటనకానీ మీ జాగృతిని మనసులో ఒక క్షేత్రం నుంచి మరొక క్షేత్రానికి తరలించటం. ఇందుకు సినిమా చూడటం ఒక ఉదాహరణగా తీసుకున్నాం. వ్యవస్థాపకురాలు ప్రియ, ట్రెయిన్ లో వాదులాడుకుంటున్న జంట. ఈ సంఘటనలు అన్నిటిలోనూ బాహ్యశక్తులు మీ జాగృతిని మనసులో ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి తరలించాయి.

మరొక దృశ్యం – మీరు మీ జాగృతిని మనసులో ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి తరలించాలని నిశ్చయించారు. ఇక్కడ మీరు మీ జాగృతిని మీరు ఉన్న గదిలోనుంచి ఒక వివాహ సందర్భానికీ, అక్కడినుంచి ఒక విహార యాత్రకూ, అక్కడినుంచి తిరిగి మరలిరావటానికీ చేసిన అభ్యాసంలో గమనించారు. నేను మీకు కేవలం ఒక దారి చూపించాను. మీరే సచేతనంగా మీ జాగృతిని మనసులో ఒక చోటినుంచి మరొక చోటికి తరలించారు.

సరళంగా చెప్పాలంటే, మీ జాగృతిని రెండు శక్తులు నియంత్రిస్తాయని చెప్పవచ్చు. ఒకటి మీరు, రెండవది మీ పర్యావరణం. మీ పర్యావరణం అంటే మీ చుట్టూ ఉన్న వస్తువులు, వ్యక్తులు అని చెప్పానని గుర్తు ఉంచుకోండి. ఏ క్షణంలోనైనా సరే మీ జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి వెళ్తుంది అన్నవిషయాన్ని ఈ రెంటిలో ఒకశక్తి శాసిస్తుంది.

మీ జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి వెళ్ళాలో మీరు శాసించ గలిగితే, మనసులో జాగృతి పూర్తిగా మీ అధీనంలో ఉన్నదన్నమాట!

జనంలో అధికభాగం వారి మనసులో వారి జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తుంది అనే విషయాన్ని వారి పర్యావరణానికి వదిలివేస్తారు. వారి చుట్టూఉన్న వ్యక్తులు, వస్తువులు వారి జాగృతిని ఎక్కడికైనా – ఎదిగే చోటికి కావచ్చు, కుంగదీసే చోటికి కావచ్చు – తీసుకు వెళ్లవచ్చు. మీ జాగృతిని మీ పర్యావరణం దయాదాక్షిణ్యాలకు వదిలివేస్తే, మీ అనుభవాలను, తత్ఫలితంగా మీ మనసును పర్యావరణానికి వదిలి పెడుతున్నారన్నమాట.

మీరు వదులుకుంటున్నవి ఇవి మాత్రమే కాదు. మీరు మీ పర్యావరణానికి దాసోహమంటున్నారు. ప్రతిరోజూ మీ జాగృతికాపురం చేసేది అక్కడే. ఇప్పుడు మీ పర్యావరణం మీ జాగృతి కదలికలను శాసిస్తుంది. అంటేమీ శక్తి ఎక్కడ ప్రవహిస్తుందో, తద్వారా మీ జీవితంలో ఏది జరగ బోతున్నదోకూడా మీ పర్యావరణం శాశిస్తుంది.

తమ జాగృతిమీద దాదాపు ఎవరికీ నియంత్రణ లేదు. కనుక వారి జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తుందో వారి అధీనంలో లేదు. వారి జీవితాలలో కోరుకున్నది జరుగక పోవటానికి కారణం ఇదే. వారి శక్తి వారి పర్యావరణం శాసించిన చోటికి వెళ్తుంది. కనుక వారు ఆశించింది వారి జీవితాలలో ప్రత్యక్షం కావటం లేదు. వారి జాగృతి ఆధునిక సాంఘిక మాధ్యమాల, సాంకేతికతల నిర్దేశానుసారం నడుస్తుంది. కనుక రోజంతా అది అదుపులేకుండా గంతులు వేస్తూ ఉంటుంది. అవసరమైన ముఖ్యవిషయాలలో ప్రయోగించటానికి బదులు, పరిమితమైన వారి శక్తి విస్తృతమైన రంగాలలో వెదజల్లినట్లు అవుతుంది. ఏతావాతా వారి లక్ష్యాలు జీవితంలో ఫలించవు. నిస్పృహ చోటుచేసుకుంటుంది. ఆ వెనకనే నిరుత్సాహం వారిని ఆవరిస్తుంది. నిత్యము ఎదురయ్యే నిరుత్సాహం వారి సంకల్పశక్తిని నీరసింప జేస్తుంది. దానితో ఆశ ఆవిరై గాలిలో కలిసి పోతుంది.

మనసులో జాగృతిని స్వాధీనంలో ఉంచుకోవటం ఒక విద్య, ఒక సామర్థ్యం. అది ప్రతి ఒక్కరికీ నేర్పాలి. జాగృతి స్వాధీనంలో ఉండటం సఫలమైన జీవనానికి ప్రాథమికమైన పునాది రాయి. మీ పిల్లలకు మనసును గురించి ఏమైనా నేర్పదలుచుకుంటే, వారికి ఇది నేర్పండి. జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకోవటం ధ్యానం కంటే శక్తివంతమైన విద్య. మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోకుండా వారు సరయిన ధ్యానం ఎలా చెయ్యగలరు?

ఇప్పుడు మీకు ఇది తెలిసింది గదా! ఇప్పుడు మీ జాగృతిని ఎవరు, ఏది నియంత్రిస్తున్నదో పరిశీలించి తెలుసుకోండి. మీరేనా? లేకపోతే మీ చుట్టూఉన్న వ్యక్తులూ, వస్తువులూనా? రోజులో ఎంతభాగం మీ జాగృతి మీ ఆధీనంలో ఉంటుంది? ఎంతభాగం ఇతరుల అధీనంలో, లేదా ఇతర వస్తువుల అధీనంలో ఉంటుంది?

ఈ విషయం తేల్చవలసిందిమీరే. ఇది మీరు మాత్రమే చేయవలసిన పని. మీ జాగృతి మీ అధీనంలో ఉండాలి అని మీ కోరిక అయితే మీకు ఇది కావాలని ఇప్పుడే, ఇక్కడే ధృఢనిశ్చయం చెయ్యండి: మీ జాగృతి మీ అధీనంలో ఉండాలి, అది మీ మనసులో ఎక్కడికి వెళ్తుందో మీరు నిర్ణయించాలి. మీ జాగృతిని మీ అధీనంలోకి తీసుకు రావటానికి నిర్విరామంగా కృషి చేస్తానని –అది సంవత్సరాల పర్యంతం పట్టవచ్చు – ఈరోజే నిశ్చయించండి.

మీ అభీష్టం ఇదే అయితే, మీరు ఈపని చేయవచ్చు. ఈనాటినుంచి మీ సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రత మీ జాగృతిని నడిపించటంలో వినియోగిస్తానని మనసా నిశ్చయించుకోవాలి. ఆ పని చేయటానికి కొన్ని రోజులు మీరు సతమవుతూ ఉండవచ్చు. కొన్నిసార్లు పరాజయం/వైఫల్యం రుచి చూడవచ్చు. కానీ మీ ప్రయాణంలో ఇదికూడా ఒక భాగమే. ప్రయత్నం లేకపోతే, వైఫల్యమే కదా! ఎన్నటికీ పట్టు విడువవద్దు. నిరాశ చెందవద్దు.

గురుదేవుల అమోఘ వాక్కు: మనసును ఏకాగ్రం చెయ్యటానికీ, ధ్యానం చెయ్యటానికీ, ప్రశాంతంగా ఉండటానికీ, విశ్రాంతి చెందటానికీ మీలో మనసుతో పోరాడుతున్న వారందరూ మీ ప్రయత్నం కొనసాగించండి. మీ సత్ప్రయత్నం ఎన్నటికీ వ్యర్ధం కాదు.”

ప్రతి ఉదయము నిద్ర లేచేటపుడు, ప్రతిరాత్రీ నిద్ర పోబోయే ముందు, “నా జాగృతికి నేనే పర్యవేక్షకుడిని.” అని ధృఢంగా చెప్పుకోండి.

Scanned with OKEN Scanner

మూడవ భాగం

మనసుకు రెక్కలు

Scanned with OKEN Scanner

అధ్యాయం 6

అచంచలమైన ఏకాగ్రత

పాఠం 6.1

దయచేసి నాకు మందు పెట్టవద్దు

జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థంచేసుకోవటం జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయమని చెప్పటంలో నేను సవ్యమైన పనే చేశానని అనుకుంటున్నాను. అది సార్థకం కావాలని నా ప్రార్థన. మనసు అంతర్గతంగా పనిచేసే విధానం అర్థం చేసుకుంటే, తర్వాతి కీలక సోపానానికి దారి ఏర్పడుతుంది. జాగృతిని పర్యవేక్షించి దానిని మనసులో ఎలా నిర్దేశించాలో నేర్చుకోవటమే ఆ కీలక సోపానం.

ఏకాగ్రత, సంకల్పశక్తి రెండూ జాగృతికి రెక్కలు. ఆ రెక్కలతోనే జాగృతి మనసులో ప్రయాణం చేస్తుంది. ఈ రెక్కలను అదుపులో పెట్టుకున్నవారికి మనసులో జాగృతి చేరుకోలేని క్షేత్రమే లేదు.

మనసును ఎలా ఏకాగ్రంచెయ్యాలో నేర్చుకోవటంతో మొదలు పెడదాం. జీవితంలో మీరు నేర్చుకోదగిన అత్యుత్తమ గుణాలలో ఇది ఒకటి. మనసులో మీ జాగృతి ఎక్కడికి ప్రయాణిస్తుందో నిర్ణయించటంలో మీకు సాయపడుతుంది. ఏకాగ్రత కొందరికి పుట్టుకతోనే అలవడుతుంది. వారు అదృష్టవంతులు. మిగిలినవారు దానితో సతమత మవుతూ ఉంటారు. ఈ రెండింటిమధ్య వివిధ స్థాయిల ఏకాగ్రత కలిగిన శక్తివంతులు ఉంటారు. ఈ పరిస్థితి ఎప్పుడూ ఇంతే.

మనం ఎదుగుతున్న వయసులో మనకు ఏకాగ్రత ఒక విద్యగా ఎవరూ నేర్పలేదు. అది మనదురదృష్టం. కానీ మనందరికీ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకపుడు ఏకాగ్రత అవసరమని చెప్పి ఉంటారు.

ఇన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రపంచం చుట్టూ తిరుగుతూ ఏకాగ్రతను గురించి మాట్లాడుతూ వచ్చాను. ఆ పర్యటనలోనే, ఏకాగ్రత విషయంలో ప్రజలు పొందిన శిక్షణను గురించి ఒక సర్వేక్షణ నిర్వహించాను. ఈ సర్వేక్షణ ఒక నిర్ణీత పద్ధతిన

జరగలేదు. అంతేకాక ఆ ఫలితాలు ఎక్కడా ఒక క్రమంలో లిఖితపూర్వకంగా రికార్డ్ చేసి లేవు. నా శ్రోతలను నేను రెండు ప్రశ్నలు అడిగాను.

1. మీకు ఎప్పుడైనా ఏకాగ్రం చెయ్యటం నేర్పించారా?
2. మీరు స్కూల్ లో చదువుతున్నపుడు లెక్కలు, సైన్స్, చరిత్ర తరగతులలాగానే ఏకాగ్రతకుకూడా ఏమైనా క్లాసులు ఉన్నాయా?

ఈ ప్రశ్నలు విన్నవారు వేలాదిమంది ఉన్నారు. కానీ, ఇంతవరకు "అవును" అని సమాధానం చెప్పినవారు ఎవరూ లేరు.

ఆ వెనకనే "మీకు ఎవరైనా ఎప్పుడైనా ఏకాగ్రం చెయ్యమని చెప్పారా?"అని నా ప్రశ్న. ఈ ప్రశ్నకు "అవును" అని ప్రతిధ్వనించే సమాధానం వచ్చేది. వెంటనే "ఎప్పుడూ అదే పనిగా." అంటూ ఆ సమాధానానికి తోక.

చెప్పారు, శిక్షణ లేదు

మనలో ఎక్కువమంది ఏకాగ్రం చేయలేరు. ఇందుకు కారణాలు రెండు అని నా వ్యక్తిగత అభిప్రాయం. మొదటిది, ఏకాగ్రత ఎలా చెయ్యాలో వారికి ఎవరూ నేర్పలేదు. మీకు ఎవరూ, ఎన్నడూ ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యాలో నేర్పకపోతే, మీరు మనసును ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యగలరు? రెండవది వారుఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యరు. మీరు అభ్యాసం చెయ్యకుండా అందులో నైపుణ్యం ఎలా సాధిస్తారు? మీకు ఎవరూ ఎన్నడూ నేర్పలేదు కనుక మీరు ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యలేరు.

మనం ఏకాగ్రత సాధించాలని ప్రజలకు చెబుతాం. కానీ అది ఎలా చెయ్యాలో మనం వారికి నేర్పము.

పెద్దయినతర్వాత, ఉద్యోగంలో తరుచూ మీరు ఈ మాటలు వింటూఉంటారు. ఉన్నత అధికారులు, వ్యవస్థాపకులు "అందరూ శ్రద్ధగా వినండి. ఈ పథకం పదిరోజులలో పూర్తి కావాలి. ప్రతిఒక్కరూ మనసు దీనిమీదనేఏకాగ్రం చేసి, పనిపూర్తి చెయ్యాలి."అనటం తరుచూ వినబడుతుంది. క్రీడారంగంలో శిక్షకులు కూడా ఈ పొరబాటు చేస్తూఉంటారు. "అబ్బాయిలూ, ఇప్పుడు ఇంక మూడునిమిషాల టైమ్ మాత్రమే మిగిలి ఉన్నది. మనం ఐదు పాయింట్లు వెనకబడి ఉన్నాం. తిరిగిఆట మొదలు పెట్టినపుడు, మీరందరూ ఏకాగ్రత వహించి ఆడాలి."

ఏకాగ్రత విషయంలో మనం పిల్లలనుకూడా వదిలి పెట్టం. "ఒక్క క్షణం కూడా మనసు దానిమీద పెట్టలేవా?" అని తల్లితండ్రులు కేకలు వెయ్యటం సర్వసాధారణం. నా బాల్యంలో, ఆ తర్వాత కిశోర ప్రాయంలో నన్ను ఏదో ఒకదానిమీద ఏకాగ్రం చెయ్యమని నిత్యమూ చెబుతూనే ఉండేవారు. "దండపాణి, నీ హోమ్ వర్క్ మీద మనసు

లగ్నం చెయ్యి." "దండపాణి, తినే భోజనమ్మీద మనసు లగ్నం చెయ్యి." అని పెద్దవారు తరుచూ చెబుతూ ఉండేవారు. మనసు ఏదో ఒకదానిమీద లగ్నం చెయ్యమని పెద్దలు చెబుతూనే ఉండేవారు. కానీ ఎలా మనసు లగ్నం చెయ్యాలో చెప్పినవారు ఎవరూ లేరు. విచిత్రం కదూ? మనసు లగ్నం చెయ్యమని బిడ్డకు చెబుతున్నాం, కానీ ఆపని ఎలాచెయ్యాలో చెప్పటంలేదు.

స్కూల్ లో నాకూ, నా సహవిద్యార్థులకూ మనసు లగ్నంచేయుమని పదేపదే చెబుతూనే ఉండేవారు. ధ్యాసతో విను. మనసు లగ్నం చెయ్యి. మాకుచాలా తరుచుగా పరధ్యానం కలుగుతూ ఉండేది. అందుకు ప్రతిఫలం చెవులుపిండటం. మొట్టికాయలు, ఇంకా దశ బాగాలేకపోతే, బెత్తం. ఇదంతా మీలో కొందరికి ఆటవికంగా తోచవచ్చు. కానీ ఈ నాడు జరుగుతున్న దానికంటే ఆబెత్తం చాలామేలు అని నా ఉద్దేశం.

దేవుడి దయలోపించి, నేను యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో మూడుదశాబ్దాల పూర్వం పుట్టిఉంటే, నాకు మానసికంగా ఏదో లోపం అంటగట్టేవారు. చెప్పుకోవటానికి భయపడే వ్యాధిపేరు ఏదో ఒకటి అంటగట్టి, నన్ను ఊపిరి తీసుకోవటానికికూడా వ్యవధి ఇవ్వకుండా మందులు గుప్పించేవారు. "బెత్తం మూలన పెట్టండి, పిల్లవాడిని చెడగొట్టండి" అనే పాతకాలంనాటి సామెత ఈనాడు "బెత్తం మూలన పెట్టండి. పిల్లవాడికి మందు పెట్టండి" అని మార్చవచ్చేమో.

బెత్తంవల్ల నా తొడమీద ఒక వాత పడేదేమో. భౌతికంగా కష్టము, నష్టము అంత వరకే. కానీ పిల్లలపట్ల హింస మాత్రం నేను సహించ గలిగేవాడిని కాను. ఈనాడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లలకుఇచ్చే మందులు వారి శరీరాన్నీ, మనసునూ ధ్వంసం చేస్తున్నాయి. వాటి ప్రభావం జీవితం అంతా పీడిస్తుంది. ఈ విషయం చాలామందికి తెలియదు.

ఏడిహెచ్ డి (ADHD) అంటే ధ్యాస నిలపలేని అసమర్థత అని అర్థం. చిన్నా, పెద్దా అందరికీ ఈ మానసిక వ్యాధి సర్వసాధారణం అని విజ్ఞుల అభిప్రాయం. ఈ ADHD మందులు ఆకలి లోపించటం, కడుపునొప్పి, చిరాకు, నిద్రసమస్యలు, ఎదుగుదల మందగించటంవంటి విపరీత ప్రభావాలు కలిగిస్తాయని అమెరికాలో CDC (సెంటర్స్ ఫర్ డీసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్) వారి ప్రకటన. యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ లో ప్రజాబాహుళ్యానికి ఆరోగ్య విధులు శాశించే సంస్థ NHS(నేషనల్ హెల్త్ సర్వీసెస్) కూడా ADHD మందుల వల్లకలిగే ప్రభావాలను తన వెబ్ సైట్ లో ప్రకటించింది. వాటిలో బ్లడ్ ప్రెషర్, గుండె రేట్ లో పెరుగుదల, ఆకలి లోపించటం, నిద్రలేమి సమస్య, తలనొప్పి, మూడ్ స్వింగ్, విరేచనాలు, తలదిమ్ము, ఆదుర్దా, ఉధృతం, వాంతులు, ఇంకా కొన్ని. నేను ఇంకా చెప్పుకుంటూ పోవచ్చు. కానీ ఈ పుస్తకంలో చోటుచాలదు.

యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో ఆరోగ్యదళం వారు అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ ఎసోసియేషన్ సంస్థ ప్రచురించిన డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్: DSM–5 (5 వ సంపుటం) ఉపయోగిస్తారనిCDC వెబ్ సైట్ చెబుతుంది. ఇదంతా ఆరోగ్యశాఖ వారు ADHD రోగనిర్ధారణ చేయటానికి వినియోగిస్తారు. ADHD గుర్తించటానికి DSM–5 సూచికలు: "నిత్యము పరధ్యానము లేదా దుడుకుదనం/అతిచురుకుదనం లేదా రెండూ – మామూలుగా ప్రవర్తించటానికీ, ఎదగటానికీ అవాంతరాలు." ఈ లక్షణాలు ప్రదర్శించేవారిని ADHD వ్యాధితులుగా గుర్తించాలి.

చిన్నపిల్లలు దుడుకుగా, అతిచురుకుగా ఉంటారు. వారికి అపరిమితమైన శక్తి ఉంటుంది. ఆ శక్తికి వెలికి రావటానికి దారి కావాలి. ఈ శక్తి బయటికి రావటానికి తగిన బాటలు, వాహకం లేకపోతే, పిల్లలు దూకుడుగా, అతిచురుకుగా తయారవుతారు. వారికి శక్తి అంటే ఏమిటో నేర్పితే, దానిని అర్ధం చేసుకుని అనుభూతి చెందే విధానం, ఆశక్తి కట్టుదిట్టంచేసి వారికి అభిమానమైన మార్గంలో ప్రయోగిస్తే, ఏమవుతుంది? అది వారి అభివృద్ధికి సాయపడుతుంది కదా! శక్తిని సచేతనంగా వినియోగిస్తే, దాని దురుపయోగము, నిరుపయోగము నిలిపివేసినట్లే కదా!

క్రీడాకారులకు మిలియన్ల కొద్దీ సొమ్ము ఇస్తారు. ఆ సొమ్ము ఎలా వినియోగించాలో వారికి తెలియదు. ఎవరూ చెప్పలేదు. ఫలితంగా వారిలో అధికశాతం క్రీడారంగంనుంచి బయటికి వచ్చేసరికి చేతిలో చిల్లిగవ్వకూడా ఉండదు. ఆర్ధిక దుర్వినియోగానికీ, శక్తి దుర్వినియోగానికీ తేడా ఏమీ లేదు. వాటిని ఎలా సద్వినియోగం చెయ్యాలోచెప్పి ఉంటే ఏమయి ఉండేది?

ఇక్కడ, తల్లితండ్రులు ఏకాగ్రత వహించకపోతే, వారి గమనిక నీరసిస్తుంది. వారికి గమనించేశక్తి, సామర్ధ్యం లోపిస్తే, తమ బిడ్డకు ఏ రంగంలో ఆసక్తి ఉన్నదో వారికి ఎలా తెలుస్తుంది, ఆ రంగంలో ఆ బిడ్డకు ఎలా సాయపడగలరు? కనుక శక్తిని గురించి ముందు తెలుసుకోవలసింది తల్లితండ్రులు. అప్పుడు వారు తమపిల్లలకు ఆ శక్తి ఎలా కట్టుదిట్టంచేసి సద్వినియోగ పరచాలో నేర్పగలరు. శక్తిని గురించి ఏ విధంగానూ తెలుసుకొని ఉండకపోతే, పిల్లలను దూకుడుగాను, అతిచురుకుగాను చూడటం తప్ప మరేం జరుగుతుంది? పిల్లలు, వారి శక్తిని గురించి మరొకచోట తెలుసుకుందాం.

ADHD లో ధ్యాసలోపం మరొక ముఖ్య అంశం. సులభంగా పరధ్యానంలో పడిపోవటం, ఏ విషయంమీదా ఎక్కువసేపు ధ్యాస నిలపలేక పోవటం, డిఎస్ఎం- 5 జాబితాలో, ధ్యాసలోపానికి మరొక లక్షణం.

ఒక పెద్దాయన చాలా దిగులుగా నా దగ్గరికి వచ్చారు. కారణం, వారి బిడ్డ ADHD వ్యాధితో ఉన్నట్లు చెప్పారు.

"మీరు చెప్పింది వినటానికి చాలా బాధగాఉన్నది." నా సమాధానం. "నేను వైద్యవృత్తిలో లేను. ADHD అంటే ఏమిటో నాకు వివరంగా తెలియదు. కానీ, అసలు విషయం ఏమిటో చెప్పగలరా?"

విచార వదనంతో ఆయన సమాధానం, "వాడికి అతి శీఘ్రంగా పరధ్యానం కలుగుతుంది. ఇంట్లోను, స్కూల్ లోనూ కూడా వాడు దేనిలోనూ శ్రద్ధ చూపలేడు. ముఖ్యంగా వాడికి ఏకాగ్రత లేదు. డాక్టర్ గారి నిర్ధారణ అదీ. కనుక వాడికి ADHD ఉన్నదని వారి అభిప్రాయం. ఇప్పుడు వాడు మందులమీద ఉన్నాడు. నాకు అది తలుచుకుంటే దిగులుగా ఉన్నది. వాడికి ఇప్పుడు ఆరేళ్ళు."

"ఈ ప్రశ్న అసమంజసంగా తోచవచ్చు. కానీ మీలో ఎవరైనా మీ అబ్బాయికి మనసు ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యాలోనేర్పారా?"

"లేదు." చోద్యంగా చూస్తూ ఆయన సమాధానం.

"ఊ. తెలుసుకోదగిన విషయం. మీ అబ్బాయి పియానో వాయించగలడా?"

"లేదు. వాడికి చేతకాదు."

"ఇప్పుడు మనం వాడికి పియానో వాయించుమని చెప్పామనుకోండి. వాడికి చేతకాదు. అప్పుడు వాడిని డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకు పోతాం. అప్పుడు డాక్టర్ వాడికి పియానో వాయించలేని అసమర్థత ఒక వ్యాధిగా చెప్పి, అందుకు ఏవో మందులు ఇస్తారు. అంటే అది మన నిర్వాకమే కదా?"

"నిస్సంశయంగా. మీరు ఏమంటున్నారో నాకు ఇప్పుడు అర్థం అవుతున్నది."

"పియానో వాయించటం చేతకానంత మాత్రాన మనం వారికి ఏదో జబ్బు ఉన్నదని మందులు గుప్పించం కదా! ఆ పని చేయం. వారికి పియానో వాయించటం చేతకాక పోతే, మనం ఏం చేస్తాం? వారికి పియానో వాయించటం నేర్పుతాం. శిక్షణ ఇస్తాం. మన పిల్లలకు ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటో చెప్పకుండా, ఆ ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి సాయపడకుండా, వారు ఏకాగ్రత ఎలా సాధిస్తారు? ఎలా నేర్చుకుంటారు?

ఒక బిడ్డకు పరధ్యానం ఎక్కువ అని గుర్తించటంలో తప్పేమీ లేదు. ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ ఆ బిడ్డ ఒకవిషయం మీద ఎక్కువసేపు ధ్యాస నిలపలేదు అని మాత్రమే చెబుతుంది. ఈ సమస్య పరిష్కరించాలి అంటే మనం ఏ మార్గం అవలంబించాలి. అన్నదే ప్రశ్న. మందులు ఎక్కించటం ఒకమార్గం. ఏకాగ్రత ఎలా అభ్యాసం చెయ్యాలో వారికి నేర్పటం, ఆ తర్వాత ఆ అభ్యాసం చేయటంలో సాయపడటం మరొక మార్గం.

ఈ పరధ్యానం అంటే ఒక విషయం మీద తగినంత సమయం ధ్యాస ఉంచలేక పోవటం. అది ఎలా చెయ్యాలో మనం వారికి నేర్పలేమా? ఆ ఏకాగ్రత మీద కొన్ని సంవత్సరాల శిక్షణ తర్వాతకూడా వారు ఏకాగ్రం చేయటానికి సమర్ధత సాధించలేకపోతే, అప్పుడు వారికి అది ఒకవ్యాధి అని నిర్ణయించి, మందులను గురించి ఆలోచించవచ్చు.

కానీ వారికి ఏకాగ్రత సాధించటానికి తగిన విద్యా, శిక్షణ, ఏమీ లేకుండానే వారికి మందులు ఎక్కించటం అన్యాయము, అవినీతికరం కూడా. వారి శక్తిని కట్టుదిట్టంచేసి, దానిని సక్రమమైన మార్గంలో నడిపించటానికి తగినవిద్య, శిక్షణ ఎంతైనా అవసరం.

వారికి ఒకపని ఎలా చెయ్యాలో మీరు చెప్పలేదు, నేర్పలేదు. కానీ వారు ఆ పని చెయ్యలేనంత మాత్రాన వారికి మందులు ఎక్కించటం తగని పని.

ఏకాగ్రత చేయటానికి అలవిగాని శారీరక స్థితి కొందరికి (పెద్దలు, పిన్నలు ఎవరైనా కావచ్చు) ఉండవచ్చు. వీరికి మందులు ఉపయోగపడవచ్చు. ఇక్కడ ధ్యాసలోపానికీ, దుడుకుతనానికీ మందులు ఎంతమాత్రమూ వాడకూడదని నేను సూత్రీకరించటం లేదు. అనేకులు శిక్షణాలోపం వల్లనే ఏకాగ్రం చేయలేక పోతున్నారు, వారు అందులో అభ్యాసంకూడా చెయ్యటం లేదని నా ధృఢవిశ్వాసం. శారీరకంగా వైకల్యం ఉన్నవారికీ కూడా సహనంతో పట్టువదలకుండా ఏకాగ్రత నేర్పవచ్చు. అప్పుడు వారు ప్రస్తుతంలోకంటే మెరుగుగా ఏకాగ్రత వహించ గలరు.

నేను పియానో వాయించ దలచుకుంటే, పియానో వాయించటం ఎలాగో నేర్చుకోవటం తొలిమెట్టు. ఎవరైనా నాకు నేర్పగలిగితే ఉత్తమం. నేను ఒక సంవత్సరం పాటు వారంవారం పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు. అప్పుడు కనీసం పియానో వాయించటం ఎలాగో తెలుస్తుంది. శిక్షణమాత్రమే చాలదు. నేను నేర్చుకున్నది అభ్యాసం కూడా చెయ్యాలి. అప్పుడు "నేను ఎంత అభ్యాసం చెయ్యాలి?" అన్నది తర్వాత ప్రశ్న. ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం ఇంకొక ప్రశ్న రూపంలో వస్తుంది. "నేనుఎంత మంచి పియానో వాద్యగాడిని కావాలి?"

ఇంట్లో బంధుమిత్రులముందు వాయించటానికి సరిపడిన నైపుణ్యం చాలుననుకుంటే, రోజుకు ఒక గంట అభ్యాసం సరిపోవచ్చు. కానీ నేను ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ పియానో వాద్యగాళ్ళలో ఒకడిని కావాలని, మహోన్నతమైన ప్రఖ్యాతి చెందిన గానసభలలో వాయించాలనుకుంటే, ఆ ఒకగంట అభ్యాసం ఎంతమాత్రమూ చాలదు. రోజుకు నాలుగైదు గంటలకు మించిన అభ్యాసం అవసరమని నా ఉద్దేశం.

ఏకాగ్రత ఇందుకు భిన్నమేమీ కాదు. ఏకాగ్రమైన జీవనం గడప దలిస్తే, మొదటగా నేను మనసును ఏకాగ్రం చెయ్యటం నేర్చుకోవాలి. ఆ తర్వాత అది

అభ్యాసం చెయ్యాలి. నేను ఎంత అభ్యాసం చెయ్యాలి? అప్పుడు నేను అందులో ఎంత నైపుణ్యం సాధించాలి? అభ్యాసం సూత్రం గుర్తు ఉన్నదా? మీరు ఏది అభ్యాసం చేస్తే, అందులో నిపుణులు అవుతారు. ఏకాగ్రతలో నిజంగానే నైపుణ్యం సాధించాలని ఉంటే, ప్రపంచంలో ఉత్తమ పియానో వాద్యగాడు కావాలంటే ఎంత అభ్యాసం చెయ్యాలో, అంత అభ్యాసము ఇక్కడకూడా చెయ్యాలి.

నేను మరొక సమయంలో, మరోకచోట పుట్టి ఉంటే, నాకు తప్పకుండా ADHD అంటగట్టేవారు. అందులో సందేహం లేదు. వారు చెప్పిన లక్షణాలన్నీ నాలో ఉండేవి. ఇప్పుడు ప్రపంచం అంతటా అందరికీ – చిన్నా, పెద్ద, వివిధ వృత్తులలో ఉన్న వ్యక్తులకూ – మనసు ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యాలో బోధిస్తాను. వారిలో కొందరు ఘనవిజయాలు సాధించిన వ్యవస్థాపకులు. మరికొందరు పేరుపొందిన క్రీడాకారులు. వారంతా, తమ మనసును మెరుగుగా అర్ధంచేసుకొని, ఏకాగ్రం చెయ్యటంలో ప్రవీణులై తమ రంగంలో పురోగతి సాధించారు.

నా జీవితంలో మొదటి పాతిక సంవత్సరాలూ ఏకాగ్రతను గురించి నాకు ఎటువంటి శిక్షణా లేదు. అది మా గురుదేవులను కలిసిన తర్వాత జరిగింది. ఆయన ఎంతో ప్రేమగా తన సమయము, శక్తి వెచ్చించి మనసును అర్ధం చేసుకునే సామర్ధ్యం, ఏకాగ్రం చేసే సున్నితమైన కళను నేర్పారు. ఏకాగ్రత అనేది ఏ వయసులోనైనా సరే నేర్చుకోవచ్చు అని చెప్పటమే విషయం వివరించటంలో ప్రధానోద్దేశం. ఈ లలితకళను నేర్చుకోవటానికి మీరు ఎన్నడూ వయోవృద్ధులు కారు. ఇది మీలో ఆశాజ్యోతి వెలిగిస్తుందని నా ఆశ. ఇందుకు కావలసినదల్లా ఏకాగ్ర జీవనం కొనసాగించటానికి మీ తృష్ణ, ఆ తృష్ణ తీర్చుకోవటానికి మీ నిబద్ధత. ఏకాగ్రమైన జీవనానికి సాధనాలు, బాట ఈ పుస్తకంలో వివరించిఉన్నాయి.

పాఠం 6.2

ఏకాగ్రత – నిర్వచనం

> రాజకీయాలు, యుద్ధం, వాణిజ్యం, ఒక్కటేమిటి మానవ వ్యవహారాల
> నిర్వహణలు అన్నిటిలోనూ ఆ బలం వెనుక రహస్యం ఏకాగ్రత.
> –రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్

ఈ పుస్తకం సాధకానికి అనుగుణంగా ఏకాగ్రతకు నిర్వచనంతో మొదలు పెడతాను. నిర్వచనంవల్ల అందరమూ ఒకే అవగాహనతో, ఈ పదం ఉపయోగిస్తాం. ఏకాగ్రత, కేంద్రీకరణం అన్నవి పర్యాయ పదాలు. వాటిని అటూ ఇటూగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటాను. పై రెండు పదాలకూ కింది నిర్వచనం వర్తిస్తుంది.

ఒకే విషయం మీద అవసరమైనంతసేపు మీ జాగృతి నిలబెట్టి, మీరు తలచినపుడు మాత్రమే దానిని మరొకవిషయం మీదికి మరల్చటం, ఏకాగ్రత – అని నా నిర్వచనం.

ఈ నిర్వచనంలో అర్థం చేసుకోవలసిన అంశాలు కొన్నిఉన్నాయి. కొన్ని అపార్థాలు కూడ ఉన్నాయి. వాటిని తొలగించాలి. కనుక దీనిని విశ్లేషణ చేద్దాం.

నా జాగృతి – అంటే, నా మనసులో ధగధగవెలిగే ఆ జ్యోతి– ఒక విషయం మీద, లేదా ఒక వస్తువుమీద లేదా మనసులో ఒక క్షేత్రం మీద నాకు ఇష్టమయినంత సేపు, మరొక వస్తువు మీదికి మరల్చాలని అనుకొనేవరకూ, నిలప గలిగితే, ఏకాగ్రతలో అది నా సామర్థ్యం. నా జాగృతి – అంటే ధగధగ వెలిగే ఆ జ్యోతి – ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి దాని ఇష్టంవచ్చినట్లు కదలనిస్తే, నాకు ఏకాగ్రత లోపించిందని అర్థం.

దీనికి తోడు, ఏకాగ్రత అంటే మనసులో ఒక క్షేత్రంలో మీ జాగృతిని ఎంతసేపు నిలపగలరు అనేది కాకుండా, సచేతనంగా మీరు మీజాగృతిని ఉద్దేశ పూర్వకంగా ఒక చోటినుంచి మరొకచోటికి కదల్చగల శక్తి కూడా. ఇది విడివిడిగా వివరిస్తాను.

ఒకేవిషయం మీద అచంచలంగా నా జాగృతిని ఎంతకాలం నిలబెట్ట గలిగితే, నా ఏకాగ్రత అంత మేలుగా ఉన్నదని అర్థం. నేను ఆలిస్ తో ముప్పయి నిమిషాలు మాట్లాడుతున్నాను అంటే, ఆ ముప్పయి నిమిషాల కాలము నా ఏకాగ్రత ఆలిస్ మీదనే కేంద్రీకృతమై అయి ఉంటే, నేను నిజంగా నా మనసును ఆ సంభాషణలో లగ్నంచేస్తున్నానన్నమాట. అంతసేపు నా ధ్యాస ఆమె మీదనే ఉంచగలుగుతున్నానంటే, నా ఏకాగ్రత మంచిస్థాయిలో ఉన్నదన్నమాట.

మన జాగృతి ప్రయత్నపూర్వకంగా ఒకచోటినుంచి మరొకచోటికి కదల్చ గలగటం ఏకాగ్రతలో రెండవ భాగం. ఉదాహరణకు నా జాగృతి 'అ' అనే వస్తువు మీద కొంతకాలం నిలప గలిగితే, నేను ఏకాగ్రం చేస్తున్నానన్నమాట. ఇప్పుడు ప్రయత్నపూర్వకంగా నా జాగృతి 'అ'నుంచి 'ఆ' కు కదిల్చి, అక్కడే నాకు ఇష్టమైనంతసేపు నిలబెట్ట గలిగానంటే, నేను ఇప్పుడు కూడా ఏకాగ్రం చేస్తున్నట్లే. 'ఆ' మీద నా ఏకాగ్రత అయిదు సెకన్లు నిలిపి, ఆ తర్వాత 'ఇ' అనేవస్తువు మీదికి మళ్ళించి అక్కడ నాకు ఇష్టమయినంత సేపు నా జాగృతి నిలిపి ఉంచ గలిగితే, నా ఏకాగ్రత ఇంకా ధృఢంగా ఉన్నట్లే.

ఒక వస్తువుమీద ఎంతకాలం మన ఏకాగ్రత నిలపగలం అనే అంశం చాలా ముఖ్యం. కానీ జాగృతిని మన ఇష్టానుసారం ఒక విషయం మీదినుంచి మరొక విషయంమీదికి కదిలించి అక్కడ మనఇష్టం వచ్చినంతసేపు నిలపగలగటం అంతకంటే ముఖ్యమయిన విషయం. మీరు 'అ'నుంచి 'ఆ' కు అక్కడి నుంచి 'ఇ' కి మీ జాగృతిని నిర్దేశిస్తున్నారంటే, మీరు నిజంగా ఏకాగ్రత ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఒక్కొక విషయం మీద ఎంతసేపు గడుపుతారు అన్నది మీ ఏకాగ్రతకు ఒక సూచిక మాత్రమే.

ఇది వివరించటానికి మీకు ఒక కథ చెబుతాను. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం నేను ఒక నర్సుల బృందంతో మాట్లాడాను. వారిలో ఒకామె వృత్తిలో ఉన్నపుడు మనసు లగ్నం చెయ్యటం అసాధ్యమై పోతున్నదని చెప్పారు. చాలా తక్కువ వ్యవధిలో అనేక పనులు చేయవలసి రావటమే అందుకు కారణమని ఆమె అభియోగం. "ఐదు నిమిషాలలో నేను ఇరవై వేరువేరుపనులు సులువుగా చేయగలను. కొన్ని సమయాలలో ఇంకా ఎక్కువ కూడా చేయగలను. అక్కడ అంతటా నేనే ఉన్నట్లు, మనసు లగ్నం చెయ్యటం తప్పించి మిగతా అన్నీ చేస్తున్నాననే అనుభూతి."

ఆ అయిదు నిమిషాలలో మొదటి నిమిషం వివరించుమని నేను ఆమెను అడిగాను. "మొదటి నిమిషంలో మీరు ఏమి చేస్తూ ఉంటారో చెప్పండి."

ఆమె నన్ను చూస్తూ అన్నారు, "నేను ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లో పని చేస్తాను. నేను చాలా అత్యవసర విధులు చేయవలసి ఉంటుంది. నేను ఒకరోగితో ఒక గదిలో ఉంటే, ఆయనను ఇంజెక్షనుకు సిద్ధంచెయ్యటానికి, ఆయన చెయ్యి ఆల్కహాల్ స్వాబ్తో తుడుస్తూ ఉండవచ్చు. అందుకు కొన్ని సెకన్లు పడుతుంది. ఇంజెక్షన్ కు మునుపు నేను సరయిన మోతాదుమందుతో ఇంజెక్షన్ సిరంజ్ తయారుచేస్తాను. తర్వాత ఇంజెక్షన్ చేస్తాను. ఆ తర్వాత ఇంజక్షన్ చేసినచోట శుభ్రం చేస్తాను. సిరంజ్ సక్రమంగా చెత్తబుట్టలోకి పోయేట్లుచూస్తాను. అప్పుడు ఆయన నాడి వగైరా పరీక్షించి, అన్నీ నమోదుచేస్తాను."

"ఇక్కడ మీకు అడ్డుపడతాను." నేను అన్నాను. "ఇప్పుడు మీరు చెప్పిన ప్రతి ఒక్కపని చేసేటపుడు పూర్తి ఏకాగ్రత అవసరమని తెలుస్తున్నది. నేనలా అనుకోవటం సబబేనా?"

"అవును, చాలా సబబు."

మీరు మనసు లగ్నం చేయటంలేదు అనుకోవటానికి కారణం, మీకు ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటో స్పష్టంగా తెలియక పోవటమే. మీరు ఒకే పనిమీద చాలాసేపు మనసు లగ్నం చేసి ఉంచటమే ఏకాగ్రత అని మీ భావం అని నాకు అర్థమయింది. అదినిజమే. కానీ ఏకాగ్రత అంటే అదిఒక్కటే కాదు."

"నేను చెప్పసాగాను, "మీరు చేస్తున్న ప్రతి ఒక్క పనిలోనూ మీరు పూర్తిగా మనసు లగ్నంచేస్తున్నారు. ఒక పని పూర్తి అయిన వెంటనే మీరు మీ జాగృతిని తర్వాతి విధికి మళ్ళించారు. మీరు ఆ రెండవ పని చేస్తున్నపుడు, అక్కడ మనసు పూర్తిగా లగ్నం చేశారు. మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా మీ జాగృతిని ఒక విధినుంచి మరొక విధికి మళ్ళించి అక్కడ దానిని తగినంత కాలం నిలబెట్ట గలిగారు. అంటే మీ ఏకాగ్రత చాలా ఉన్నతస్థాయిలో ఉన్నది. ఇక్కడ మీరు ఒక్కొక పనిలో చాలా స్వల్ప కాలం గడుపుతున్నారన్నది ముఖ్యంకాదు. మీరు చేస్తున్న పనిమీద మనసుపూర్తిగాలగ్నంచేసి ఉంచారు. ఆ తర్వాత ప్రయత్నపూర్వకంగా మీ జాగృతిని తర్వాతి విధిమీదికి మళ్ళించారు."

ఆమె నావైపు చూస్తూ, "ఇది విన్నతర్వాత, నా భారం ఎంతో తగ్గినట్లయింది. ఏకాగ్రతను గురించి నేను ఆ రీతిగా ఎన్నడూ ఆలోచించలేదు. నేను మనసు

లగ్నంచేయలేక పోతున్నాననే భావన నన్ను ఎప్పుడూ వేధిస్తూ ఉండేది. ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటో నాకు ఇప్పుడు అర్ధమయింది. మీరు చెప్పినదాన్లో ఎంతో అర్ధం ఉన్నది."

ఈ నర్స్ ఒక నిమిషంలో ఎన్నో పనులు నిర్వహించినా, ఆమె ప్రతి ఒక్క పనిలోనూ పూర్తిగా నిమగ్నురాలై చేశారు. ఒకపనిపూర్తి అయినతర్వాత ఆమె ప్రయత్నపూర్వకంగా తన జాగృతిని తర్వాతి పనిమీదికి మళ్ళించారు. ఈ రెండూ మంచి ఏకాగ్రత నిర్వచనంలోకి చక్కగా ఇముడుతాయి. ఆమెలాగే ఇతరులు అనేకులు ఆమె బహుముఖవ్యాపకాలలో నిమగ్నురాలై ఉన్నదనిభావిస్తారు. కానీ ఆమె అలా లేరు. ఆమె ఒక్కొకపనిమీద మనసు లగ్నం చేస్తూ వచ్చారు.

ఈ ప్రపంచంలోమరొకచోట ఎక్కడో ఒక ధ్యాని పదినిమిషాలు నిశ్చలంగా కూర్చుని ఉన్నారు. ఆ పదినిమిషాల కాలమూ ఆమె తన జాగృతి తన వెన్నెముక మీదనే లగ్నం చేసి ఉంచారు. బయటికి ఇది వేరువేరుగా కనిపించవచ్చు. ఆ నర్స్, ఈ ధ్యాని ఇద్దరూ చేస్తున్న పని ఒకటే. ఏకాగ్రత. అవసరానికి తగినంత కాలం వారు తమ జాగృతి తాముచేస్తున్న పని మీద లగ్నంచేశారు. వారు చేస్తున్న పనిపూర్తయిన వెంటనే వారు ప్రయత్నపూర్వకంగా తమ జాగృతి తర్వాతి పనిమీదికిమళ్ళిస్తారు.

ఏకాగ్రత అంటే మీ జాగృతి మీద అధీనత.

ఏకాగ్రత అంటే మీ జాగృతి మీద మీ సంపూర్ణ ఆధిపత్యం అని చెబితే, ఏకాగ్రత నిర్వచనంపూర్తవుతుంది. మీరు ఒకపని మీద మీ జాగృతి అవసరమయినంత సేపు నిలపగలరు, ఆ తర్వాత అవసరమయినపుడు మరొక విషయం మీదికి మరల్చ గలరు.

పాఠం 6.3

అన్యమనస్కత – మనోజాడ్యం

అన్యమనస్కతలో మహామేధావులు అనేకులు ఉన్నారు. ఈవికర్షణకు ఒక పాఠం పూర్తిగా అంకితంచెయ్యటం వృధా ప్రయాస అవుతుందేమో. కానీ, వికర్షణతో వ్యవహరించాలంటే దానిని కేవలం అర్ధం చేసుకోవటం కాదు, క్షుణ్ణంగా అర్ధం చేసుకోవాలి. ఏవిషయమయినా బాగా అర్ధమయితే, దానితో మేలుగా వ్యవహరించ గలుగుతాం.

వికర్షణ ఏకాగ్రతకు ప్రతివాదం. అది నిశ్శబ్దంగా మనకు తెలియకుండానే మనసును ఆక్రమించే మహమ్మారి. ఈ మహమ్మారి ప్రపంచమంతటా వ్యాపించి ఉన్నది. ఒకసారి మనిషి మనసులో ప్రవేశించిన తర్వాత అంటురోగ క్రిములలాగా అది అనుక్షణమూ అతివేగంగా వ్యాపిస్తూ ఉంటుంది. వికర్షణ చక్రం తిరగటం మొదలైతే, అది స్వయంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. అది అతి త్వరలోనే మనసులో ఒక మహాశక్తిగా మారి, జీవితాన్నే శాసించే స్థితికి చేరుతుంది. దాని ఆధిపత్యం ఒక క్యాన్సర్ వ్యాధి వంటిది. దానిది విధ్వంసక స్వభావం. మన సంబంధ బాంధవ్యాలు, ఆశలు, ప్రయత్నాలు, సఫలమైన జీవితానికి తోడ్పడేవాటి నన్నిటినీ క్రమంగా కూలదోస్తుంది.

వికర్షణకు లోనైనమనసు ఎక్కువసేపు దేనిమీదా లగ్నం చేయలేదు. అది వికర్షణకు లోనైందని కూడా ఆ మనసుకు తెలియదు. ఇక ఆ లోపం సరిదిద్దే అవకాశం ఎక్కడ?

ఆ వికర్షణకు లోనైన మనసు అనుచరులు అతి విధ్వంసకారులనటం చాలా తేలికైన పదం. దీనివల్ల కలిగే సంకర సంతానం భయము, చింత, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి, అగమ్యస్థితి,అయోమయస్థితి, మానసికంగా, శారీరికంగా నీరసం, కొన్ని మాత్రమే. ఈ సంతు మనసును నిత్యమూ చిన్నాభిన్న చేస్తాయి. దానిని అణగదొక్కి, సంకల్పశక్తిని నాశనం చేస్తాయి.

ఈ వికర్షణకు లోనైన మనసు విపరీత ప్రభావం చాలామందికి తెలియదని నా ధృఢవిశ్వాసం. అందువల్ల సంభవించే దుర్గతి తెలిస్తే, ఆత్మరక్షణ కోసమైనా ఏదో చికిత్సకోసం ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆ విరుగుడు, ఈ మహమ్మారికి సరయిన మందు, ఏకాగ్రత.

వికర్షణ నిర్వచించి, దానిని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం. వికర్షణ అంటే నా జాగృతి నా ప్రమేయం లేకుండా బాహ్యాశక్తులు, లేదా అంతరంగశక్తుల నియంత్రణకు లోబడటం. దీనిని మరికొంత వివరిస్తాను.

ఇంతకు మునుపు థియేటర్ లో సినిమా చూడటం అనే ఉదాహరణ వికర్షణ కాదు. ఇక్కడ మనం మన జాగృతిని ఉద్దేశపూర్వకంగా చిత్రదర్శకుల చేతికి అప్పగించాము. మన జాగృతిని మన మనసులో ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికితిప్పే అనుమతి, అధికారం వారికి ఇచ్చివేశాం. ఇది వికర్షణ నిర్వచనం కిందికి రాదు.

వికర్షణ అంటే ఏమిటో చెప్పటానికి ఇక్కడ ఒక ఉత్తమమైన ఉదాహరణ ఉన్నది. వికర్షణకు ఏజెంట్ గా స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగిస్తాను.

గియోవాని తన స్మార్ట్ ఫోన్ మీద తమ పిల్లల ఆయాకు ఒక అత్యవసర సందేశం పంపుతున్నారు. తను ఆఫీసులో ఇవాళ ఎక్కువకాలం ఉండవలసి వస్తుంది. కనుక ఆయా పిల్లలను చూసుకుంటూ ఉండగలదా అని ఆ సందేశం. ఆయన సందేశం టైప్ చెయ్యటం సగంలో ఉండగా ఒక ఒక కాల్ వస్తుంది. ఆయన ఆ కాల్ అందుకున్నారు. ఆయన సహోద్యోగిని ఎమీలియా వారిద్దరూ కలిసి పనిచేస్తున్న ప్రాజెక్ట్ ను గురించి మాట్లాడటానికి ఫోన్ చేశారు. ఆయన ఆమెతో ఆ ప్రాజెక్ట్ విషయం చర్చించటం ఆరంభించారు.

తను చెప్పవలసిన విషయం పూర్తయిన తర్వాత, ఎమీలియా ఒక వెబ్ సైట్ చెప్పి అందులో వచ్చిన ఒక వ్యాసం చదువుమని చెప్పారు. ఆమె ఆ వెబ్ సైట్ తరుచూ దర్శిస్తూ ఉంటారు. ఆమెతో మాట్లాడటం పూర్తి కాగానే గియోవాని ఆమె చెప్పిన వెబ్ సైట్ కు వెళ్లారు. అక్కడి వ్యాసం ఆయనకు చాలా ఉత్తేజం కలిగించింది. వెంటనే ఆ విషయం ఫేస్ బుక్ లో అందరికీ చెప్పాలని నిశ్చయించారు. ఆయన ఆ లింక్ కాపీ చేసి, ఫేస్ బుక్ కు వెళ్ళి ఆ వ్యాసం లింక్ అందులో స్థాపించారు.

ఎలాగూ ఫేస్ బుక్ లో ఉన్నారు గనుక, తన టైమ్ లైన్ చెక్ చేయాలని ఆయన ఆశ. అందులో కనపడిన పోస్ట్ ఇష్టపడి, వ్యాఖ్యానంచేసి, ఇతర పోస్ట్ లు కూడా అటూ ఇటూ పంచటం చేశారు. ఆయన తన టైమ్ లైన్లో సంచరిస్తూ ఉండగా తెర అడుగున కొత్త కొత్త నోటిఫికేషన్లు దర్శన మిచ్చాయి. తన టైమ్ లైన్ లో ఏదో జరుగుతున్నదని ఆయనకు సంకేతం. తనపట్ల ఎవరైనా శ్రద్ధ చూపుతున్నారంటే గియోవానికి

అమితానందం. "ఆహా, నేను పెట్టిన సందేశం ఎవరికోనచ్చింది." అని ఆలోచిస్తూ, అదేమిటో చూడటానికి ఆ నోటిఫికేషన్ క్లిక్ చేశారు. ఇంతకు ముసుపు ఆయన పోస్ట్ చేసిన వ్యాసం చాలామందికి నచ్చింది. దానిమీద వ్యాఖ్యలు పంపారు. ఆయన వారితో సంపర్కంచేసి వారి వ్యాఖ్యలు తనకు చాలా నచ్చాయని చెబుతూ వారికి సమాధానాలు పంపారు. ఇప్పటికి ఆయన ఫేస్ బుక్ మీద పది నిమిషాలు గడిపారు.

"ఈ పోస్ట్ అందరికీ బాగా నచ్చింది. ఇది తప్పకుండా ట్వీట్ చేసి తీరాలి." అనుకోని, ఆయన ఫేస్ బుక్ నుంచి ట్విట్టర్ కు మారుతారు. అక్కడ ట్విట్టర్ ఫీడ్ లో తన వ్యాసం లింక్ పోస్ట్ చేస్తారు. ఆ పని ముగిసిన తర్వాత, ఆయన ట్విట్టర్ టైమ్ లైన్ స్క్రోల్ చేసి ఇతరులు పంపిన ట్వీట్ లు అభిమానిస్తూ, జవాబులు పంపుతూ, ఇతర ట్వీట్ ల మీద వ్యాఖ్యానిస్తూ కాలక్షేపం చేశారు. అంతలో ఆయనట్విట్టర్ ఎకౌంట్ అడుగున నీలం రంగు చక్రాలు చూడసాగారు. తన ట్వీట్ కు జనం స్పందిస్తున్నారు! ఆయనకు ఉత్సాహం పెరిగింది! ఇటీవల ఏమి జరిగిందో చూడటానికి ఆయన నోటిఫికేషన్ బటన్ నొక్కుతారు. తన పోస్ట్ కు వచ్చిన ప్రతిస్పందనలతో ఆయన తిరిగి స్పందిస్తారు.

ఇప్పుడు ఆయన సమయం గమనిస్తారు. సామాజిక మాధ్యమాలు వదిలి, పనిలోకి దిగవలసిన వేళయిందని గ్రహిస్తారు. ఆయన యాప్స మూసివేసి, ట్విట్టర్ నుంచి తన ఇ-మెయిల్ లోకి వెళ్ళి, తనకు వచ్చిన మెయిల్స్ కు జవాబులు ఇవ్వటం సాగిస్తారు. ఇ-మెయిల్ లో ఐదు నిమిషాలు గడిపిన తర్వాత, ఇరవై నిమిషాల క్రితం తను పంపిన సందేశానికి తమ ఆయా ఏమీ సమాధానం ఇవ్వలేదని గుర్తిస్తారు. ఆయన జాగృతి మనసులో కోపస్థానానికి వెళ్తుంది. ఆయా ఎందుకు సమాధానం ఇవ్వలేదోనని సందిగ్ధం. తన జరుగురు సందేశాలకు తక్షణం సమాధానమివ్వాలని దానిని గురించి, అర్జెంట్ పని పూర్తయిన వెంటనే ఆమెతో గట్టిగా మాట్లాడాలని నిశ్చయించు కుంటారు. ఆయన మళ్ళీ యాప్స్ మార్చుతారు. ఇ-మెయిల్ యాప్ నుంచి టెక్స్ట సందేశాల యాప్ లోకి మారుతారు. అక్కడ తను సగం వ్రాసి పంపని సందేశాలు చూస్తారు. తను అనవసరంగా కోపగించుకున్నానని, తెలిసి సిగ్గుపడుతారు. ఆ సందేశం త్వరగా పూర్తిచేసి పంపిస్తారు. తిరిగి ఇ-మెయిల్ యాప్ కు వచ్చి మిగిలిన ఇ-మెయిల్స్ తో కుస్తీ పట్టటం మొదలు పెడతారు. ఆయన తన జాగృతిని పర్యావరణానికి వదిలి వేశారు గనుక ఆ సాయంత్రం అలాగే అదే హడావిడితో కిందా మీదా అవుతూ సాగుతుంది.

బహుశా మీలో కొందరు గియోవాని స్థితిలో ఉండవచ్చు. ఇక్కడ ఏం జరిగింది? గియోవాని తన స్మార్ట్ ఫోన్ మాయలో పడిపోయి దాని యాప్స్, అక్కడ వచ్చే నోటిఫికేషన్లకు దాసులై తన జాగృతిని ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి కుప్పిగంతులు వేయించారు. ఆయన ప్రమేయం లేకుండానే ఆయన జాగృతి బాహ్యశక్తుల ప్రోద్బలంతో

అక్కడికి ఇక్కడికి గంతులు వేస్తున్నది. ఇదంతా ఆయన వికర్షణకు లోనయ్యారనటానికి నిదర్శనం.

ఆయన స్మార్ట్ ఫోన్ ఆయన జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్ళాలో శాసించటమే కాక ఆయన శక్తి ఎలా ప్రవహించాలో కూడా శాసిస్తున్నది. వికర్షణ కలిగినపుడు, జాగృతి అన్నిచోట్లకూ పరుగులు తీసినట్లే, శక్తి కూడా పరుగులు తీస్తుంది. ఏతావాతా ఏపనికీ తగిన శక్తి లభించదూ, ఏ పనీ పూర్తిగా జరుగదు.

వికర్షణ – అధీనం

ఏకాగ్రత లాగానే వికర్షణలో కూడా దక్షులు కావాలంటే అభ్యాసం అవసరం. వికర్షణ తమ అధీనంలోకి తెచ్చిన వారందరూ దినదినాభివృద్ధి చెందుతున్న ఆధునిక మనస్తత్వానికి అప్రయత్నంగానే పేరుమోసిన వస్తాదులవుతారు. అభ్యాస సూత్రం నెమరు వెయ్యండి – మనం ఏది అభ్యాసం చేస్తే, అందులో నిపుణులమవుతాము. మీరు ఏదైనాసరే తెలిసి అభ్యాసం చేసినా, తెలియక అభ్యాసం చేసినా, ఈ సూత్రం వర్తిస్తుంది.

ఇంతకుముందు మీకు ఒక ఉదాహరణ ఇచ్చాను. నేను ఏదోఒకనాడు గొప్ప పియానో వాద్యగాడిని కావాలనుకుంటే, నేను రోజుకు ఐదు గంటలు లేదా అంతకు మించి, వారానికి ఐదారు రోజులు అభ్యాసం చెయ్యాలని నా అభిప్రాయంగా చెప్పాను. ఆరునెలల అభ్యాసం తర్వాత మొదటికంటే మెరుగుగా వాయించగలననటం తథ్యం. కానీ నేను కార్నెగీ హాల్ లో ప్రదర్శన ఇవ్వగలనా? నేను చాలా అభ్యాసం చేసిఉండవచ్చు. అయినా అది చాలదు. కనుక కార్నెగీ హాల్ లో ప్రదర్శన జరుగదు. ఒక సంవత్సరం తర్వాత నేను ఇంకా మంచి పియానిస్ట్ ను అవుతాను. నేను రోజురోజుకూ పురోగమిస్తున్నాను అనటంలో సందేహం లేదు. కానీ అత్యున్నత స్థానం ఆక్రమించటానికి ఇది చాలదు.

ఇప్పుడు రోజుకు ఐదారు గంటల చొప్పున, వారానికి ఐదారు రోజులపాటు నేను వికర్షణ అభ్యాసం చేశాననుకోండి. ఆరునెలలతర్వాత వికర్షణలో నేను ఎంత దక్షుడిని అవుతాను? మొదలుపెట్టిన నాటికంటే తప్పకుండా మెరుగుపడి ఉంటాను. అదే అభ్యాసం ఒకసంవత్సరంపాటు కొనసాగిస్తే, ఎంత నేర్పరిని అవుతాను? బహుశా చాలా నేర్పరిని కావచ్చు.

ఇక్కడ వాస్తవం ఏమిటంటే ఎవరూ రోజుకు ఐదారు గంటలు వికర్షణ అభ్యాసం చెయ్యరు. రోజుకు ఇరవై నాలుగు గంటలు ఉన్నాయి కదా! అందులో సామాన్యంగా మనిషి ఎనిమిది గంటలసేపు సుఖ నిద్ర పోతారు. అంటే వారు రోజులో 16 గంటలు మేలుకొని ఉంటారు. మరి ఈ 16 గంటలలో వారు వికర్షణ ఎంతసేపు

అభ్యాసం చేస్తారు? రోజుకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలకు మించి సర్వసాధ్యమయిన విషయం. పది – పధ్నాలుగు గంటలు తగిన సమయంగా తోస్తుంది. ఆయన ఆ వికర్షణ వారానికి ఐదారు రోజులు మాత్రమే అభ్యాసం చేస్తారనుకోవటం పొరబాటు. మీరు సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ వికర్షణకు వశులై ఉంటే ఆదివారం నాడు ఏకాగ్రత అభ్యసిస్తారనుకోవటం పొరబాటు. ఆ అవకాశం అత్యల్పం.

కనుక, రోజుకు 10 – 14 గంటల చొప్పున, వారానికి ఏడురోజులు, ఆరునెలలపాటు అభ్యాసంచేస్తే, మీరు వికర్షణలో అసాధ్యులవుతారని చెప్పటం సులభసాధ్యం. ఒక సంవత్సరం లేదా ఏడాదిన్నర అందులోగడిపితే, మీరు మిడతల స్థాయినుంచి ఆచార్యస్థానానికి ఎదుగుతారు అనటంలో సందేహం లేదు.

తాము ఎందుకు అంత సులువుగా వికర్షణకు లోనవుతారో చాలా మందికి తెలియదు. నిత్యనిరంతర అభ్యాసమే అందుకు మూలకారణం. ఏకాగ్రతను గురించి వారికి ఎవరూ నేర్పలేదన్న విషయం పక్కనపెట్టితే, వారు రోజంతా నిరంతరంగా వికర్షణ అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటారన్నది వాస్తవం. కనుకనే వారు అందులో నిష్ణాతులు.

వికర్షణ మూల్యం

జీవితం మన అందరికీ రెండు అమూల్యమైన బహుమతులు — సమయము, శక్తి - ఇచ్చింది. ఈ కానుకలు ఎంత అమూల్యమైనవో మనలో చాలామందికి తెలియదు. వాటి మూల్యం తెలిసినవారు వాటిని అత్యంత ఆదరంతో మన్నిస్తారు. ఈ గ్రహం మీదికి అడుగు పెట్టిన తర్వాత ఇక్కడ మన సమయం పరిమితం. అనుక్షణమూ అది క్షీణించి పోతున్నది. ఆ సమయాన్ని మనం ఎలా వినియోగిస్తాము అన్నది పూర్తిగా మన చేతులలో ఉన్నది. అదేవిధంగా రోజులో మన శక్తి కూడా పరిమితం. ఆ శక్తి ఎలా వినియోగిస్తాం అన్నది కూడా పూర్తిగా మన చేతులలో ఉన్నది.

మన సమయానికీ, శక్తికీ వికర్షణ పెద్ద దొంగ. జీవితంలో మన అమూల్య క్షణాలనూ, సంబంధాలనూ నిశ్చింతగా దోచివేస్తుంది. వికర్షణవల్ల ప్రతి ఒక్కరికీ సమయము, శక్తి వృధా అవుతాయి. కానీ ఆ విషయం అందరికీ అనుభూతిలోకి రాదు. లక్ష్యశుద్ధిలేని మనిషికి వృధాచెయ్యటానికి కావలసినంత సమయము, శక్తి అందుబాటులో ఉన్నాయి. లక్ష్యశుద్ధి ఉన్న వ్యక్తికి సమయము శక్తి చాలా పరిమితం. అటువంటి వ్యక్తికి వికర్షణ దుర్భరమైన మూల్యం.

జాగృతి, దానితోబాటు శక్తి ఉండవలసిన చోటినుంచి మరొక చోట వ్యయం అయిన ప్రతి ఒక్క క్షణమూ శాశ్వతంగా నష్టపోయినట్లే. మాకుటుంబము, ఆప్తులతో గడిపిన ప్రతిఒక్క క్షణమూ నేను మనసు స్థిరంగా నిలప గలిగితే, అవి అమూల్య

క్షణాలవుతాయి. వికర్షణ ఆ అమూల్య క్షణాలను దోచివేస్తుంది. మన జీవనకాలంలో అవి అత్యంత అమూల్య ప్రత్యేక క్షణాలు. అవి ఎన్నటికీ తిరిగి రావు. ఏ మాయలూ, మంత్రాలూ వాటిని తిరిగి తీసుకు రాలేవు. ఆ అమూల్య క్షణాలు త్యాగం చేయటానికి నేను సిద్ధంగా లేను.

వికర్షణ మూల్యం దుర్భర మయితే, ఏకాగ్రత వెల చెల్లించ దగినది అవుతుంది.

వ్యక్తులు నిరంతమూ వికర్షణలో ఉంటారు గనుక జీవితంలో అమూల్యమైన సమయం వ్యర్ధమయిపోతున్నది. ఆ క్షణంలో మనం మనసు లగ్నం చేయకపోతే, ఆప్తులతో గడిపిన అమూల్య క్షణాలు నిరర్ధకం అయిపోతాయి. వ్యక్తిగత స్థాయిలో వికర్షణ ప్రభావం అపారం. ఈ ప్రభావం మనసు లగ్నం చెయ్యగలిగినవారికి మాత్రమే దర్శనం ఇస్తుంది.

తమ జీవితంలో అనుభవాలు ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందటానికి జనం నానా అవస్థలూ పడుతారు. ఇదంతా మనసులగ్నం చేయలేకపోవటం వల్ల కలిగిన అవస్థ. మనసు లగ్నంచెయ్యగలిగి ఉంటే వారి మనసుకు తృప్తినిచ్చే అనుభవాలని ఎన్నిటినో వారు అనుభూతిచెంది ఉండేవారు. తల్లితండ్రులకు, పిల్లలకు మధ్య దూరం అధికంగా దర్శనమిస్తుంది. ఇద్దరిలో ఎవరికీ తగినంత ఏకాగ్రత లేదు. ఆకారణంగా ఇద్దరిమధ్యా అన్యోన్యత, సంభాషణ లోపిస్తుంది. స్నేహితులు భోజనాలకు కలుసుకుంటారు. వారి సమయం అంతా అక్కడి భోజనం ఫోటో తియ్యటంతో, అక్కడ లేని మిత్రులతో ఫోన్లో మాట్లాడటంతో గడుస్తుంది. సంభాషణలు కొండదారికంటే ఎక్కువ మెలికలు తిరుగుతాయి. అందులో అర్ధం, పరమార్ధము శూన్యం. ఏ విషయమూ కొసవరకూ నడవదు. దేనికీ ఒక మొదలూ, చివరా అంటూ ఉండవు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్క విభాగంలోనూ వికర్షణ సర్వాంతర్యామి అయి కూర్చున్నది. అది అక్కడ ఉండటం సర్వసమ్మతమై కూర్చున్నది.

పాఠం 6.4

ఏకాగ్రత జీవితంలో భాగం

ఏకాగ్రం చేయటం నేర్చుకోవటానికి అవసరమైన అవగాహనకు తగిన పునాది ఏర్పాటు చేశాను. ఇప్పుడు ఏకాగ్రతలో మన అధ్యయనం మొదలవుతుంది.

ఇప్పుడు ఏకాగ్రతకు నిర్వచనం మరొకసారి దర్శించుదాం. మీ జాగృతిని మీకు ఇష్టమైనంతసేపు ఒకవిషయం మీద నిలిపి, మీరు తలచుకున్నపుడు మాత్రమే మరొక విషయం మీదికి మరల్చటమే ఏకాగ్రత అని నిర్వచించాను.

ఏకాగ్రతలో సామర్ధ్యం సాధించటానికి ఏకాగ్రత నిర్వచనం నా నిత్యజీవితంలో ఒక భాగం చేసుకున్నాను. నా జాగృతి కొంతసేపు ఒక విషయమ్మీద అభ్యాసం చేసి, తర్వాత నేను కోరుకున్నపుడు మరొక విషయం మీదికి మరలుస్తాను. నేను రోజంతా ఇలా అభ్యాసం చేస్తూనే ఉంటాను.

దీనిని మరికొంత నిశితంగా పరిశీలించుదాం. పై పేరాగ్రాఫ్ లో నేను ఈ అభ్యాసం రోజంతా చేస్తూనే ఉంటాను అని చెప్పాను. 'రోజంతా' అన్నది ఏకాగ్రమైన జీవనానికి అత్యంతముఖ్యమైన పదం.

"ప్రతిరోజూ ఉదయం ఐదు, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే, ఏకాగ్రతకు తోడ్పడుతుందా?" అని నన్ను తరుచూ అడుగుతూ ఉంటారు.

అందుకు నా సమాధానం, "ధ్యానం మీ ఏకాగ్రతకు తోడ్పడదు. ధ్యానం చేయటానికి మీరు ఏకాగ్రం చెయ్యగలిగి ఉండాలి. మీ ప్రశ్నసారాంశం సమాధానం చెప్పాలంటే, మీరు రోజుకు ఐదు, పది నిమిషాలు మాత్రమే ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేస్తే, ఏకాగ్రతలో దక్షత సంపాదించటానికి బహుదీర్ఘకాలం పడుతుంది."

పియానో వాయించే ఉదాహరణ గుర్తు ఉన్నది కదా! నేను రోజుకు ఐదు పది నిమిషాలు మాత్రమే పియానో అభ్యాసం చేస్తే, అందులో నైపుణ్యం సాధించటానికి

ఎంతకాలం పడుతుంది? అందుకు చాలా చాలా దీర్ఘకాలం పట్టవచ్చు. ఏకాగ్రతకు కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. రోజుకు ఐదు, పది నిమిషాలు మాత్రమే అభ్యాసం చేస్తే, ఏకాగ్రతలో దక్షత సాధించటానికి చాలదు."

ఇక్కడ నేను ఒక ప్రశ్న అడగాలి,: "మిగిలిన ఇరవై మూడు గంటల యాభై నిమిషాలు మీరు ఏమి చెయ్యబోతున్నారు? ఈ సమయంలో మీరు రోజుకు ఎనిమిది – పది గంటలు వికర్షణాభ్యాసంచేస్తూ ఉంటే, ఏకాగ్రతలో ఉదయం పదినిమిషాల అభ్యాసం మీకు ఏవిధంగానూ ఉపయోగపడదు."

ఏకాగ్రత అనుభూతి చెందటానికి, ఉదయంపూట కొంతసేపు ఏదో ఒక అభ్యాసం చేసేవారు కొందరు ఉన్నారు. మిగిలిన రోజంతా వారు ఉదయం చేసిన అభ్యాసానికి విపర్యయంగా వేరే ఏదో చేస్తూ ఉంటారు.

ఒలింపిక్స్ పరుగు క్రీడాకారుడు జీవితం ఎలా గడుపుతారో, మీరుకూడా అలాగే గడపాలి. ఇక్కడ ఉసేన్ బోల్ట్ ఉదాహరణ తీసుకుందాం. ఈ వ్యక్తిని గురించి నాకు ఎక్కువ తెలియదని నేను ఒప్పుకోవాలి. కానీ ఆయన జమైకాకు చెందిన వారని నాకు తెలుసు. ఆయన మూడు ఒలింపిక్స్ లోవరుసగా ఎనిమిది స్వర్ణ పతకాలు గెలుచుకున్నారని తెలుసు. ఆయన 9.58 సెకన్లతో 100 మీటర్ల పరుగులో ప్రపంచ రికార్డ్ స్థాపించారని తెలుసు.

ఆయనను గురించి నేను కొన్ని ఊహలు చెయ్యబోతున్నాను. నేను చెప్పేది తప్పయితే మీరు సరిదిద్దవచ్చు. క్రీడారంగంలో అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్నపుడు, ఆయన పరుగుపందెం బాటలోను, జిమ్ లోనూ నిత్యమూ శ్రమించేవారని నా ఊహ. ఆయన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మాత్రమే తినేవారనీ, ప్రతిరోజూ ఒక నిర్ణీత క్రమంలోమాత్రమే తినేవారనీ నా ఊహ. మంచినీరు చాలా తాగేవారనీ, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేసేవారని, తగినంత విశ్రాంతి పొంది, అందుకు తగిన నిద్ర పొయ్యేవారనీ నా నమ్మిక. రోజంతా ఆయన ఏదో ఒక కార్యక్రమంలో, అభ్యాసంలో నిమగ్నులై ఉండేవారనీ, అదే ఆయనను ఈ భూమిమీది అత్యంత వేగవంతులైన వ్యక్తిగా నిలబెట్టిందనీ నా విశ్వాసం.

రోజంతా ఆయన అనుసరించిన కార్యక్రమాలు, అభ్యాసాలు 100 మీటర్ల దూరం 9.58 సెకన్లలో పరిగెత్తటానికి ఆయనకు తోడ్పడ్డాయని మీరు ధైర్యంగా చెప్పవచ్చు. ఈ భూమి మీద అందరికంటే వేగంగా పరిగెత్తగల ధావకులు కావటానికి ఆయన రోజుకు 9.58 సెకన్లు పరిగెత్తలేదు. అదేవిధంగా, మీరురోజుకు పదినిమిషాలు ఏకాగ్రత అభ్యాసంచేసి అందులో దక్షత సాధించలేరు. ఒలింపిక్ చాంపియన్లలాగా రోజంతా మీరు నిర్ణీతమైన దినచర్యతోబాటు ఉధృతమైన అభ్యాసం చెయ్యాలి. ఈ

దినచర్యలు, అభ్యాసాలు మీకు ఏకాగ్రత వృద్ధిచేసుకోవటంలో తోడ్పడుతాయి. అప్పుడే మీరు అసమానమైన ఏకాగ్రత సాధించ గలరు.

సంగ్రహంగా చెప్పాలంటే, ఏకాగ్రతలో ఔన్నత్యం సాధించాలంటే, ఏకాగ్రత అభ్యాసం – జాగృతి ఒక వస్తువు లేదా విషయమ్మీద మీరు కోరుకున్నంతసేపు నిలిపి, ఆ తర్వాత మీరు కోరుకున్న మరొక వస్తువు లేదావిషయం మీదికి మరల్చటం – రోజంతా కొనసాగుతూ ఉండాలి. రోజంతా అంటే, రోజులో ఉన్న ఇరవై నాలుగు గంటలలో ప్రతి అంశమూ ఇందులో భాగమయి ఉండాలి.

ఏకాగ్రత – దినచర్య

రోజంతా ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యటం ఎలా? అన్నది తర్వాత తల ఎత్తే ప్రశ్న.

మీ సామాన్య దినచర్యలో తప్పకుండా పునరావృతమయ్యే అంశాలు కొన్ని ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి వాటిలో మీ ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యండి. దినచర్యలోకి అభ్యాసం జోడించటానికి ఇదే ఉత్తమమార్గం.

"మామూలు రోజులో తప్పకుండా పునరావృత మయ్యే అంశాలు" అన్న పదబంధాన్ని నిశితంగా పరిశీలించుదాం. దానిని విడదీసి, దానిభావం ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

"మామూలు రోజు" అంటే నా దినచర్య దాదాపు నిర్ణీతమై ఉన్న రోజని నా నిర్వచనం. నాకు, నాకు తెలిసిన వారందరికీ కూడా ఇవి వారంలో పనికి వెళ్ళే రోజులు. నా జీవితంలో ఇది మామూలురోజు. ఇక్కడ ముఖ్యంగా కుటుంబము, ఉద్యోగము, నా వ్యక్తిగత పనులకు సంబంధించిన రోజు. ఈ పనులు, విధులు పునరావృతం అవుతూ ఉంటాయి. దైనందిన కార్యక్రమాలు కాకుండా, అసాధారణ కార్యక్రమం నడిచే విహారదినం కాదు.

"తప్పక పునరావృతం అయ్యే అంశాలు" అంటే రోజూ జరిగే పనులు. ఇవి అవసరమైన పనులు. వాటిని తప్పించుకోవటానికి వీలు కాదు. బాత్ రూమ్ కు పోయిరావటం, తినటం, తాగటం, స్నానం చెయ్యటం, పళ్ళు తోముకోవటం, వగైరాలు నా జీవితంలో ఇందుకు ఉదాహరణలు. ఇక్కడ పళ్ళు తోముకోవటం, స్నానం చెయ్యటం అనేవి సాంకేతికంగా తప్పించుకోరానివి కాకపోవచ్చు. కానీ ఇవి నా ఉద్దేశంలో తప్పించుకోరానివి.

ఉదయం పూట పరిగెత్తటం, లేదా ధ్యానం చెయ్యటం తమ జీవితంలో తప్పించుకోరాని అంశాలుగా నిర్ణయించామని కొందరు నాకు చెప్పారు. నా

ఉద్దేశంలో యివి తప్పించుకోరాని విధులు ఏమీ కావు. మీరు కొన్ని రోజులు ధ్యానం చెయ్యకపోయినా, పరిగెత్తక పోయినా ఏమీ కాదు. కానీ మీ పిల్లలతో మాట్లాడకుండా, తినకుండా, తాగకుండా, బాత్ రూమ్ కు పోయి రాకుండా మాత్రం మీరు కొద్దిరోజులు కాదు కదా, ఒక్క రోజుకూడా ఉండలేరు. తప్పకుండా చేయవలసిన విధులు అంటే, మీరు చేసితీరవలసిన విధులుగా భావించ వచ్చు.

ఇప్పుడు "తప్పించుకోరాని మామూలురోజు విధులు" ఏమిటో తెలుసుకున్నాం గదా! వాటిలో ఏకాగ్రత అభ్యాసం జొప్పించటం ఎలాగో చూద్దాం.

మామూలురోజును గురించి ఆలోచిస్తే, "రోజులో తప్పించుకోలేని పునరావృతం అయ్యే ఘటన ఏది?" అని నన్ను నేనే ప్రశ్నించుకుంటాను. ప్రతిరోజూ నేను నా శ్రీమతితోమాట్లాడుతాను. అది తప్పించుకోలేని విధి. రోజులో ఆదిపునరావృతం అవుతూ ఉంటుంది. మామూలు రోజున నేను ఆమెతో మొత్తంమీద రెండు మూడు గంటలు మాట్లాడవచ్చు. సౌలభ్యం కోసం సగటున అది రెండున్నర గంటలుగా నిర్ణయించుదాము. ఆమెతో మాట్లాడుతూ గడిపేసమయం అనేక పనులలో రోజంతా విస్తరించి ఉంటుంది. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ సమయం కావచ్చు. ఇద్దరము కలిసి కోస్టారికాలో పనిచేస్తున్న ప్రాజెక్ట్ కావచ్చు. భోజనాల సమయం కావచ్చు. అటువంటివే మరి కొన్ని. మామూలు రోజున ఇది తప్పకుండా పునరావృతం అయ్యే సంఘటన. నా ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యటానికి దీనిని ఒక అవకాశంగా వినియోగించుకోవచ్చు.

మేము మాట్లాడుతున్నంతసేపూ నా జాగృతి ఆమె మీద కేంద్రీకరించి, ఈ సంఘటనలో నా ఏకాగ్రత జోడిస్తాను. ఆమె చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటాను. నా ధ్యాస మళ్ళితే, సున్నితంగా, మృదువుగా దానిని తిరిగి ఆమె వద్దకు తీసుకువస్తాను. నా ఏకాగ్రతతో నా ధ్యాస అంతా ఆమె మీదనే కేంద్రీకరిస్తాను. అలా చేస్తున్న కొద్దీ, నా ఏకాగ్రత మెరుగు పడుతున్నది. నా జాగృతి దారి తప్పుతూ ఉంటే, నా సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి తిరిగి దానిని ఆమె చెంతకు చేరుస్తాను. ఈ అభ్యాసం నేను పట్టువదలకుండా కొనసాగిస్తాను.

చివరికి నా జాగృతి ఆమె మీదనే కేంద్రీకరించి ఉండటం నేర్చుకుంటుంది. ఏకాగ్రమై ఉండటానికి నేను దానికి శిక్షణ ఇచ్చాను. ప్రతిరోజూ నేను నా శ్రీమతితోగడిపే సమయం ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి ఒక అవకాశంగా వినియోగిస్తాను. రోజుకు సుమారు రెండున్నర గంటలు ఆమెతో మాట్లాడుతూ గడుపుతాను గనుక, రోజుకు రెండున్నర గంటలసేపు ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేస్తున్నానన్నమాట. ఒక ఆరునెలలు ఇలా కొనసాగిన తర్వాత నా ఏకాగ్రత మెరుగు పడిందని తెలుస్తుంది. అలాగే ఆరునెలలపాటు నేను రోజుకు రెండున్నర గంటలు పియానో వాయించటం అభ్యాసంచేస్తే, నా పియానో వాదన మెరుగవుతుంది.

ఇంతకు మునుపు వృత్తికళాకారుడిగా పియానో నేర్చుకోవాలనుకున్నపుడు, రోజుకు ఐదు గంటలకు మించిన అభ్యాసం అవసరమని అంచనా వేశాను. ఇప్పుడు దానిని రోజుకు సగటున ఏడుగంటలు చేద్దాం. ఇది ఒక ప్రమాణంగా తీసుకుందాం. ఇది కేవలం ఒక అభిప్రాయం వ్యక్తం చేయటానికి మాత్రమే. ఇప్పుడు ఏకాగ్రతలో నేను వృత్తినైపుణ్యం సాధించాలంటే, నేను రోజుకు నాలుగున్నర గంటలు అదనంగా అభ్యాసం చెయ్యాలన్నమాట!

ఇప్పుడు నా ఏకాగ్రత అభ్యాసం కోసం నేను రోజూ తప్పించుకోవటానికి వీలు కానివి, పునరావృతం అయ్యేవి సంఘటనలు గుర్తించి, వేరు చెయ్యాలన్నమాట!

ఉద్యోగానికి సంబంధించిన ఫోన్ కాల్స్ లోను, యదార్ధ సమావేశాలలోనూ నేను ప్రతిరోజూ సగటున తొంభై నిమిషాలు గడుపుతాను. ఇవికూడా తప్పించుకోవటానికి వీలుకాని ఘటనలు. అవి కూడా పునరావృతం అవుతూనే ఉంటాయి. ఏకాగ్రత అభ్యాసం జొప్పించటానికి అవి ఉత్తమ అవకాశాలు! నేను ఫోన్లో మాట్లాడుతున్నపుడు, నా జాగృతి నేను మాట్లాడుతున్న వ్యక్తి మీద వినియోగిస్తాను. వారితో మాట్లాడుతున్నపుడు, నేను మరో వ్యాపకమేమీ పెట్టుకోను. నేను ఇ-మెయిల్ చెక్ చెయ్యను. సామాజిక మాధ్యమాలలో వచ్చే దిగుమతులు చూడను. ప్లేట్లు, గిన్నెలు కడగటం వంటి పనులు చెయ్యను. నా ధ్యాస పూర్తిగా అవతల మాట్లాడుతున్న వ్యక్తి మీద కేంద్రీకరిస్తాను.

ఇలా చెయ్యటంవల్ల, నేను ఏకాగ్రత మరొక తొంభై నిమిషాలపాటు అభ్యాసం చెయ్యగలుగుతాను. ఇప్పుడు నేను సగటున రోజుకు నాలుగు గంటలు అభ్యాసం చేస్తున్నాను!

ఇంకా సంగ్రహంగా నడిచే పునరావృత ఘటనలతో మీరు కూడా ఏకాగ్రత అభ్యాసం సమయం పెంచవచ్చు. పళ్ళు తోముకునే సమయం కేవలం నా దంతాలమీదనే మనసు లగ్నం చెయ్యగల అవకాశం. పళ్ళు తోముకోవటానికి పట్టే సమయం రెండు నిమిషాలే కావచ్చు. కానీ రోజుకు రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోవటం వల్ల అభ్యాసానికి నాలుగు నిమిషాల సమయం దొరుకుతుంది. స్నానం చేసే సమయం నా పరిశుభ్రత మీద ఏకాగ్రం చేయటానికి మంచి అవకాశం. మనం అందరమూ ఈ పనులు చేస్తూనే ఉంటాము. కానీ తినేటపుడు ఆహారం బాగానమిలి ఆ రుచి ఆస్వాదించటానికి ప్రయత్నించము. పురుషులు రోజూ పునరావృతమయ్యే మూత్రవిసర్జనకూడా మనసు లగ్నం చేయటానికి ఒక అవకాశంగా వినియోగించవచ్చు. మూత్రవిసర్జన కింద కాకుండా అందుకు అమర్చిన పాత్రలో చేయాలన్న విషయం కొందరికి ఇంకా తెలియదు. చాలమంది పురుషుల ఏకాగ్రతలోపం, లక్ష్య లేమి, మలమూత్ర విసర్జనశాలలో బయట పడుతుంది.

రోజుకు ఆరు – ఎనిమిది గంటల అభ్యాసానికి తగిన పునరావృత ఘటనలు రోజులో చాలా ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి వినియోగించాలి – అంతే. ఈ లెక్కన ఆరునెలల తర్వాత మీరు ఏకాగ్రతలో ఉత్తమ స్థాయికి చేరుకోగలరని చెప్పవచ్చు.

నా దినచర్యలో అనుభవాలనే నా లక్ష్యాలు సాధించటానికి వినియోగించవచ్చుననే ప్రగాఢమైన సూక్ష్మదృష్టి నాకు ప్రసాదించించినవారు మా గురుదేవులు. ఆ అనుభవాలలో ఒకటి ఎక్కువ, ఒకటి తక్కువ అనే వ్యత్యాసం చూడకుండా అన్నీ జీవితంలో నేను కోరుకున్న అనుభవాలేనన్న దృష్టితో చూడాలన్న సత్యం నేర్పినవారు ఆయన. ఈ అనుభవాలలో నా ప్రవర్తన, నా ప్రతిస్పందన నా మనసు ఎలా పనిచేస్తున్నదో, నా జీవితం ఎలా రూపొందుతున్నదో నిర్ణయిస్తాయి. ఇవి అన్నీ ఒకదానికొకటి తోడ్పడుతాయని ఆయన బోధించారు. ఒకపని ఎంత చిన్నదైనా సరే సవ్యంగా చెయ్యటంవల్ల, ఇతర పనులు సవ్యంగా చేయటానికి అవసరమైన లక్షణాలు ప్రసాదిస్తుంది. అవి అన్నీ ఒకదానికొకటి సంబంధించి ఉన్నాయి. వాటితోనే రోజు పూర్తవుతుంది. వాటిని గురించి నా అభిప్రాయము, నేను వాటిని చేపట్టే విధానం నా వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దటంలో చాలాముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి.

మా గురుదేవులు ప్రసాదించిన ఈ మార్గదర్శనం నా జీవితాన్నే మార్చివేసింది. ప్రతిఫలదాయకమైన జీవితం కొనసాగించటానికి ప్రతిఒక్క పనీ ఒక సోపానమై కూర్చున్నది. కొందరికి ఇది చాలా ప్రయాసకరమైన పనిగా తోచవచ్చు. కానీ నిజానికి అది సరికాదు. అది ఒక పద్ధతికి అలవాటు పడటం. జీవితంలో లక్ష్యాలు, ధ్యేయం సాధించటానికి తోడ్పడే జీవన శైలి రచించటానికి ఒక పద్ధతిన జీవించటం ఆవసరం. మీరు చెయ్యదలిచారు, లేదా మీకు అవసరం గనుక రోజూ మీరు రకరకాల పనులు చేస్తారు. అది రోజూ జరిగేపని. వీటిలో ప్రతిఒక్క పనీ మీరు ఎలా చేస్తారు అనేది మీ చేతిలో ఉన్నపని అని మీరు గ్రహించటం అత్యావశ్యకం. వాటిని చేపట్టే పద్ధతి మార్చుకుంటే, మీరు మీ జీవిత గమనాన్నే మార్చివెయ్యగలరు.

మీరు ఉదయం నిద్రలేచినప్పటినుంచి, రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించేవరకూ మీరు చేసే ప్రతిపనిమీదా – అది చిన్నదైనా, పెద్దదైనా – పరిపూర్ణమైన శ్రద్ధవహించండి. ఈ అభ్యాసం మీ నిద్రకు కూడా అన్వయించండి. ఎందుకంటే, నిద్రలో ఉన్నపుడు మీరు మరో ప్రపంచంలో కళ్ళు తెరుస్తారు. అక్కడ మనకు లభించేది ఏకాగ్రతలో మన సామర్థ్యాన్నిబట్టి ఉంటుంది. ఈ భూమిమీది మన జీవితంలో మూడోవంతు మనం గడిపేది అందులోనే కదా!

గురుదేవులు చెప్పినఈ అంతరార్థంలో చాలా పొరలు ఉన్నాయి. దానిని గురించి మీరు గాఢంగా ఆలోచిస్తే, చిక్కుముడులు అనేకం విడిపోతాయి, అందులోని

అగాధమైన వివేచన మీకు అవగతం అవుతుంది. అప్పుడు మీరు జీవించే ప్రతి ఒక్క క్షణమూ అనంతం అవుతుంది. ప్రతి ఒక్క అనుభవంలోనూ మనం సచేతనంగా ఉంటాము. అనుక్షణమూ మన జాగృతి ని గురించి మెలకువగా ఉంటాము.

ఇతర అవకాశాలు

రోజులో తప్పించుకోరానివి, పునరావృతమయ్యే ఘటనలు గుర్తించటానికి ప్రయత్నం చేసేటపుడు, మీ ఇంటిని అధిగమించి చూడండి. పనిచేసే రోజున మీరు ఆఫీసులో ఎక్కువ సమయం గడుపుతూ ఉంటే, అక్కడ ఉన్న అవకాశాలు కొన్ని గమనించండి.

ఉదాహరణకు, పనిలో ప్రతిరోజూ మీరు మీ బృందంతో పదిహేను నిమిషాలు గడుపుతారు అనుకుందాం. మీ మామూలు రోజులో ఇది తప్పకుండా పునరావృతమయ్యే సమావేశం. ఈ సమావేశం వారానికి ఐదు రోజులు జరిగితీరుతుంది. ఏకాగ్రత అందులో జొప్పించటానికి అంతకు మించిన మంచి అవకాశం ఎక్కడ దొరుకుతుంది? ఆ సమావేశంలో మీ ధ్యాస అచంచలంగా నిలపండి. ఆ సమావేశంలో ఎవరైనా మాట్లాడిన ప్రతి ఒక్కసారీ మీ జాగృతి వారిమీద కేంద్రీకరించండి. మీకు పరధ్యానం కలిగితే, మీ సంకల్ప శక్తి ప్రయోగించి దానిని తిరిగి ఆ వ్యక్తిమీదికి తీసుకు రండి. మీ జాగృతి ఆవ్యక్తిమీద నిలపటానికి మీ ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించండి.

పనిచేసే రోజున మీరు ఆఫీసుకు పోయిరావటం తప్పక పునరావృతమయ్యేచర్య. కొందరు ఉద్యోగానికి స్వయంగా డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వెళ్తారు. రహదారి మీద మీ ధ్యాస అవిచ్ఛిన్నంగా మళ్లించటానికి అంతకుమించిన అవకాశం మరెక్కడ దొరుకుతుంది? CDC ప్రకటన, “2018 లో యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో డ్రైవింగ్ లో పరధ్యానంవల్ల జరిగిన ప్రమాదాల కారణంగా 2800 మంది మరణించారు,400,000 మంది గాయపడ్డారు.” డ్రైవింగ్ చేసేటపుడు సెల్ ఫోన్ ఉపయోగించటంవల్ల ప్రతి సంవత్సరమూ 1.6 మిలియన్ ప్రమాదాలకు దారి తీస్తున్నది అంటుంది నేషనల్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ (యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో ఆరోగ్యము, భద్రత ప్రచారం చేస్తున్న స్వచ్ఛంద ప్రజాసేవా సంస్థ). కారు నడుపుతున్నపుడు మనసు ఆ పనిలోలగ్నం చేయాలనటానికి ఇది బలమైన కారణం కదా!

మీరు ఎక్కడికోవెళ్లాలని కారు నడుపుతున్నారు. మీరు అక్కడికి ఎలా చేరారో మీకు తెలియదు కానీ, మీరు అక్కడికిచేరుకున్నారు. ఇలాంటి అనుభవం మీకు ఎప్పుడైనా కలిగిందా? మీరు మెటల్ తో చేసిన ఒక పెట్టెలో ప్రయాణం చేస్తున్నారు. గంటకు అరవైమైళ్ళు, ఇంకా అంతకు మించిన వేగంతో పయనిస్తున్నారు. కానీ మీ ధ్యాస డ్రైవింగ్ మీద లేదు. భయానకం అనిపించటం లేదూ? ఒకసారి నేను జర్మనీలో

ఒక వర్క్ షాప్ నిర్వహించాను. ఆ తర్వాత ఆ బృందంలోని ఒక వ్యవస్థాపకులు నాకు ఇ-మెయిల్ చేశారు, "నేను కారు నడిపినంతసేపూ ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ ఉండేవాడిని. ఇప్పుడు నేను కారు ఎక్కగానే నా ఫోన్ గ్లవ్ కంపార్ట్ మెంట్ లో పెడతాను. డ్రైవింగ్ మీద మనసు లగ్నం చేస్తాను. నా కుమారుడు నాతోబాటు కారులో ఉన్నాడన్న విషయం మనసులో మెదిలినపుడు, ఆ విషయం ఇంకా ముఖ్యమయి కూర్చున్నది. రేర్ వ్యూ మిర్రర్ లోచూస్తాను. కార్ సీట్ లో కట్టిఉన్న వాడు కనిపిస్తాడు. అప్పుడు నా ఆలోచన, "వాడి ప్రాణాలు నా చేతిలో ఉన్నాయి. డ్రైవింగ్ చేసేటపుడు పరధ్యానం కలిగితే, వాడికి ఏమైనా ఐతే, అందుకు నేనే కారణం అవుతాను. అందులో వాడి ప్రమేయం లేదు." డ్రైవింగ్ చేసేటపుడు ఆ పనిమీద మనసు లగ్నం చెయ్యాలనటానికి అంతకు మించిన కారణం అవసరం లేకపోయింది.

కారు నడిపేటపుడు మీరు ఎంత ఏకాగ్రత వహిస్తే ప్రమాదాలు తప్పించుకునే అవకాశాలు అంత మేలు అవుతాయి. మీరు డ్రైవ్ చేస్తూ ఉంటే, ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యటానికి దానిని ఒక సాధనంగా వినియోగించండి.

ఇక్కడ మరొక అవకాశం. మీరు కంప్యూటర్ మీద ఎక్కువ సమయం గడిపేవారైతే, ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి ఈ సమయం వినియోగించండి. ఉదాహరణకు, ఒక షాపింగ్ కార్ట్ మీద అధునాతనమైన కొనుగోలు అవకాశాలకు కోడింగ్ తయారు చేస్తుంటే అప్పుడు, "ఈ ప్రాజెక్ట్ మీద నేను ఒక గంట పనిచెయ్యబోతున్నాను. ఈ గంటసేపూ నా జాగృతి మరొక విషయం మీద అడుగు పెట్టటానికి వీలులేదు" అని మీకు మీరే చెప్పుకోండి. మీ నోటిఫికేషన్లు మూసివెయ్యండి. మీజాగృతి పక్కదారులుతొక్కి మీ ఫోన్ చేతికి తీసుకోమని బలవంతం చేస్తూ ఉంటే, దాన్ని నెమ్మదిగా బుజ్జగించి కోడింగ్ లోకి తీసుకురండి. అప్పుడు మీరు ఈ గంట సమయాన్ని ఏకాగ్రతలో వినియోగించినట్లు.

మన అందరికీ ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి ప్రతిరోజూ లెక్కలేనన్ని అవకాశాలు దొరుకుతూ ఉంటాయి. రోజంతా ప్రత్యక్షమయ్యే ఈ పునరావృత ఘటనలు సాధ్యమయినంతవరకు ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి వినియోగించటమే లక్ష్యంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ ఏకాగ్రత అభ్యాసానికి ఎన్నిగంటలు వినియోగిస్తే ఏకాగ్రతలో మీరు అంత ప్రవీణులు అవుతారు. ఈ పద్ధతి అనుసరించటం వల్ల మీ దినచర్యలో అదనంగా పనులేమీ చేరటం లేదు. మీరు ప్రతిరోజూ చేస్తున్న పనులనే భిన్నంగా చేస్తున్నారు – వాటిని మీ ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి అవకాశాలుగా వినియోగిస్తున్నారు.

పాఠం 6.5

ఏకాగ్రత – ఆచరణ

ఆచారకాండ మనచుట్టూ ఉన్నది. భూమి సూర్యుడిచుట్టూ క్రమబద్ధంగా తిరుగుతుంది. అలాగే చంద్రుడు భూమి చుట్టూ తిరుగుతాడు. జంతుజాతి అంతా కర్మకాండ అనుసరిస్తుంది. మానవులుకూడా అలాగే కర్మకాండ అనుసరిస్తారు. అయితే వారు అనుసరించే కర్మకాండను గురించిన మెలకువ మానవులలో స్వల్పం. వివేచనాపరుల జీవితంలో ఈ కర్మకాండ జీవాధారం. కొని ప్రత్యేక ప్రయోజనాల నిమిత్తం ఈ కర్మకాండ వివేచనా పూర్వకంగా నిర్మితం అయింది. ప్రయత్న పూర్వకంగా జీవితంలో ఒక భాగంగా అన్వయం అయింది.

హిందూ సాధువుగా నేను ఒక దశాబ్దం గడిపాను. అప్పుడు నాకు ఈ కర్మకాండ నా జీవనమార్గం అయింది. మనిషిలో మార్పు తేవటంలో ఈ కర్మకాండ శక్తి అపారం. కర్మకాండ ద్వారా ఏకాగ్రత అభ్యాసం ప్రవేశపెట్ట గలిగితే, అంతకు మించిన ఉత్తమ మార్గం ఏమి ఉంటుంది?

ఏకాగ్రత అభ్యాసం జీవితంలో జొప్పించటం అంటే, దినచర్యలో తప్పక చేయవలసిన పనులు, పునరావృతమయ్యే పనులలోకి ఈ అభ్యాసం జొప్పించటం ఉత్తమమార్గమని ఇంతకుముందు చెప్పాను. అలా చేయటానికి ఉత్తమమార్గం ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

తొలిగా మీ మామూలు దినచర్యలో తప్పక చెయ్యవలసినవి, పునరావృతం అయ్యేపనులు ఐదు మీరు ఒక కాగితం మీదవ్రాయండి. ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి వీటినే మూలస్తంభాలుగా వినియోగిస్తాం. క్రిందటి పాఠంలో మీకు కొన్ని ఉదాహరణలు ఇచ్చాను. మీరు వాటినిస్వేచ్ఛగా ఉపయోగించుకోవచ్చు, లేదా మీకు ఇష్టమైన వాటిని మీరే ఎంచుకోవచ్చు.

ఈ అవకాశాలను ఒకటినుంచి ఐదువరకూ మీరు అనుసరించ దలచిన వరుసలో వ్రాయండి. ఇప్పుడు మొదటి అవకాశాన్ని తీసుకోండి. దానిని మీ దినచర్యలో భాగంగా ఒక నెలపాటు అభ్యసించండి. మిగిలిన వాటిని అలా ఉంచండి.

మీ భార్యతో మాట్లాడేటపుడు పూర్తిధ్యాస ఆ సంభాషణలో నిమగ్నం కావాలని మీ మొదటి అవకాశమనుకుందాం. రోజులో మీరు మీ శ్రీమతితో ఎప్పుడు మాట్లాడినా మీ పూర్తిధ్యాస ఆమెమీదనే పెట్టండి. మీ జాగృతి ఆమెమీదనే కేంద్రీకరించండి. మీకు పరధ్యానం కలిగితే మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి దానిని వెనక్కు తీసుకురండి. అప్పుడు మీ జాగృతి మీ శ్రీమతిమీద కేంద్రీకరించటానికి మీ ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించండి. ఈ అభ్యాసం పట్టువదలకుండా కొనసాగించండి.

మీరు మనసు కేంద్రీకరించటానికి రోజంతా ప్రయత్నం చెయ్యవలసింది ఈ ఒక్క విషయంలోనే. ఎందుకోచెబుతాను.

నేను జిమ్నాషియంకు ప్రతిరోజూ వెళ్ళాననుకోండి. నేను 20 పౌండ్లు బెంచ్ ప్రెస్ చేస్తాను. మూడువారాల తర్వాత నేను ఈ బరువు ఎంతకు పెంచుతాను? 22 పౌన్లకా,100 పౌన్లకా? నేను జిమ్ లో ప్రవీణుణ్ణి కాను. కానీ, 22 పౌన్లు మేలైన ఎంపిక అని నా అభిప్రాయం. మన కండలు క్రమక్రమంగా పెంచాలని మన కోరిక.

మనసు ఇందుకు భిన్నమేమీ కాదు. మనసును కూడా మీరు పెంచదలుచుకున్న ఒక కండరంగా భావించవచ్చు. బెంచ్ ప్రెస్ లాగానే ఇది కూడా క్రమక్రమంగా అభివృద్ధిచేసే మార్గం పట్టండి. ఏకాగ్రత రోజంతా అభ్యసించాలని ప్రయత్నిస్తే మీరు సఫలురు కాకపోవచ్చు. వైఫల్యం పునరావృతం అయితే, అది నిరాశకు దారితీస్తుంది. ఆ తర్వాత ఆ విషయంనుంచి పలాయనం చిత్తగించే అవకాశం మెరుగు పడుతుంది.

ఒక నెల – లేదా మరికొంత అదనపు కాలం – నా శ్రీమతితో మాట్లాడేటపుడు అచంచలమైన ధ్యాస చూపిన తర్వాత ఈపని సవ్యంగా నిర్వర్తిస్తున్నానని తోచితే, నా దినచర్యలో మరొక అంశం జోడించవచ్చు. నా జాబితా పరిశీలించి నేను అందులో రెండవ అంశం నా దినచర్యలో జోడిస్తాను. బెంచ్ ప్రెస్ లాగానే ఈ అదనపు భారం కొంతకాలం అభ్యాసంచేస్తాను.

ఇప్పుడు నా కుమార్తెపట్ల అచంచలమైనధ్యాస చూపటం రెండవ అవకాశం అయితే, రోజంతా ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయటానికి నాకు ఇప్పుడు రెండు అవకాశాలు ఉన్నాయి. నాశ్రీమతితో మాట్లాడేటపుడు, నా కుమార్తెతో మాట్లాడేటపుడు, ఇప్పుడు ఇది ఏకాగ్రత అభ్యాసానికి నా దినచర్యలో భాగమవుతుంది. ఈ సమయాలలోనే నేను ప్రయత్నపూర్వకంగా మనసు లగ్నంచేయటానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. మిగిలిన మూడు అవకాశాలు అలా బుట్టలోపెట్టి ఉంచుతాను. నా శ్రీమతిపట్ల, నా కుమార్తెపట్ల

అచంచల మైన ధ్యాస చూపగలిగేవరకూ నేను ఈ రెండు అవకాశాలు పూర్తిగా వినియోగిస్తాను.

నా శ్రీమతితో, నా కుమార్తెతో మాట్లాడేటపుడు నేను అచంచలమైన ధ్యాస చూపుతున్నానని అనుభూతి చెందటానికి కొన్ని నెలలు పట్టవచ్చు. మాటవరసకు అది సాధించటానికి ఐదు నెలలు పట్టాయనుకుందాం. ఇప్పుడు నా బెంచ్ ప్రెస్ వ్యాయామానికి అదనపు భారం తగిలించవలసిన సమయం వచ్చింది. అంటే ఇప్పుడు నా దినచర్యకు మూడవ అవకాశం జోడించే సమయం వచ్చిందన్నమాట.

రోజులో ఐదు అవకాశాలూ పూర్తిగా అభ్యాసం చేసే అవకాశం వచ్చేవరకూ ఇలా కొనసాగుతాను. ఈ స్థితికి చేరిన తర్వాత, రోజులో లభించే ఇతర అవకాశాలలోకూడా మీరు స్వతహాగా ప్రయత్నపూర్వకంగా ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేస్తూ పోతారు.

మీరు రోజురోజుకూ కొత్త అవకాశాలు జోడిస్తూ పోతున్నారంటే, క్రమక్రమంగా మీరు ఏకాగ్రత అభ్యాసంలో మీరు ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారన్నమాట. త్వరలోనే మీరు రోజుకు ఐదు ఆరు గంటలు, లేదా ఇంకా ఎక్కువసమయం ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేస్తున్నట్లు గమనిస్తారు. అంటే మీరు ప్రవీణుల బాటలో ఉన్నారన్నమాట! చివరికి ఏకాగ్రం చెయ్యటానికి అంత శ్రమ పడనక్కర్లేదని గ్రహిస్తారు. మీ జాగృతి ఒక సమయంలో ఒక విషయం మీదనే నిలపటం మీకు అలవాటయి పోయింది. అందుకు మీ ఉపచేతనలో ఒక పద్ధతి ఏర్పడింది.

ఇక్కడ నేర్చుకోవలసిన ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, దేనిలోనైనాసరే ప్రావీణ్యం సాధించాలంటే అభ్యాసం ఒక క్రమ పద్ధతిలో కొనసాగాలి. కొంతసేపు, ఒకరోజు లేదా ఒక నెల ఏ కోతి అయినా మారవచ్చు. కానీ ఆ మార్పు నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి స్థిరంగా నిలబడాలంటే, స్వీయ అభివృద్ధికి అది అత్యవసరం. ఒక నైపుణ్యం లేదా ఒక లక్షణం క్రమపద్ధతిలో అభ్యసిస్తే, ఆ నైపుణ్యం, ప్రావీణ్యం మనలో పాతుకు పోతుంది. నిత్యం అవుతుంది.

సున్నా నుంచి నేరుగా నూటికి చేరుకోవాలనేది చాలామంది అభిలాష. ఆ రెండిటి మధ్యలోఉన్న తొంభైతొమ్మిది అంకెలు దాటాలన్న విషయంవారు మర్చిపోతారు. ఇక్కడ అర్జెంట్ గా ఏదోఒకటి చెయ్యటం కుదరదు. ఇక్కడ అద్దెకు, కూలికి దొరికేవి కూడా ఏమీ లేవు. మీ దినసరి వ్యాయామంలో పరిగెత్తటం ఒక అంశం కాకపోతే, రేపు మారథాన్ పరుగు పూర్తి చేయాలని ఆశించకండి. మన గమ్యానికి, లక్ష్యానికి ఒక క్రమబద్ధమైన సాధన ఉండాలి.

ఇప్పుడు మీ వయసు నలభై సంవత్సరాలు. ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఎలాగో, అభ్యాసం అంటే ఏమిటో మీరు ఇంతవరకు నేర్చుకోలేదు. ఆ విషయాన్ని గురించి ఒకసారి చదివి,

మీరు ఏకాగ్ర మనస్కులు కాలేరు. పుస్తకం చదవటాన్ని మించిన ప్రయత్నం మీరేమీ చేయలేదని గుర్తు ఉంచుకోవటం అవసరం. మీ రూపురేఖలు చక్కదిద్దుకోవటానికి నలభై సంవత్సరాల కార్యక్రమం ఉన్నది. అది సాధించటానికి సమయము, ప్రయత్నము అవసరం. కొత్త పద్ధతులు, నమూనాలు నిర్మాణం చెయ్యాలి. ఒక అందమైన భవనం నిర్మించటానికి తగిన సమయం అవసరం అయినట్లే, సుందరమయిన మనసు ఎదగటానికి కూడా సమయం కావాలి. చెప్పుకోదగిన మార్పులు కలగాలంటే వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలు కూడా పట్టవచ్చు. గురుదేవులు చెప్పినట్లు "మీ శ్రమతో పోలిస్తే అందువల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అపారం."

ఈ ప్రయాణంలో మీ పట్ల మీరు సహనం వహించాలి, అనుకంప కలిగి ఉండాలి. దారిలో మీరు తొట్రుపడవచ్చు, కిందపడవచ్చు, గాయపడవచ్చు. మిమ్మల్ని మీరు ఆప్యాయంగా లేవదీసుకోండి. ప్రయాణం కొనసాగించండి. "సూక్ష్మం శక్తి" పాఠం సమీక్షించండి. మీరు అవకాశంమీద దృష్టి సారించినపుడు, చిన్నచిన్న అడుగులతో ఆరంభిస్తారు. చిన్న అడుగులు సాధ్యం అవుతాయి. చిన్న లక్ష్యాలు ఒత్తిడి కలిగించవు. లఘుత్వంలోని తిరుగులేని శక్తి తక్కువగా అంచనా వెయ్యకండి.

ప్రగతి జాడలు

జాడ తీయకపోతే మీరు ఎందులోనూ వృద్ధిచెందలేరు.

–రేజీ థామస్, ఫౌండర్ అండ్ స్పిన్ క్లర్ డియర్ ఫ్రెండ్,
అండ్ మెంటర్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు,సి ఈ ఓ.

నేను పైన ఉదాహరించిన అవకాశాలలో "అచంచలమైన ధ్యాస అతి నిలకడగా ఉంచాలి." అని పదేపదే చెప్పాను. "నిలకడగా ఉండాలి." అన్న పదాన్ని నిర్వచించుదాము. ఏపనైనా నేను నిలకడగా చేస్తున్నానా లేదా అని తెలుసుకోవటం ఎలా? నేను చేస్తున్న పనిలో ముందడుగు వేస్తున్నానా లేదా అని తెలుసుకోవటం ఎలా? నా ప్రగతి జాడ తీయటమే ఇందుకు అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. నికరమైన మార్గం. ఇదికొత్త విషయమేమీ కాదు. శతాబ్దాలుగా ఇది మానవ జీవితంలో ఒక అంశంగా వస్తున్నది. కానీ ఈ భావం నాకు తొలిసారిగా పరిచయంచేసిన వ్యక్తి మా గురుదేవులు. నేను వారి ఆశ్రమంలో ఒక సాధువును. అప్పుడు ఆయన నాకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఆయనే నా సాధన ఎలా నడుస్తున్నదో జాడ తీయుమన్నారు. అది చాలా సరళమైనప్రక్రియ. కానీ చాలా ప్రభావశాలి అయిన ఆత్మశోధన ప్రక్రియ.

కాలవ ఒడ్డున ఒక మర్రిచెట్టుకింద పది అడుగుల వెడల్పు, పది అడుగుల పొడవు ఉన్న కాంక్రీట్ తో నిర్మించిన అతి సామాన్యమైన గది నా నివాసం. దినసరి

కార్యక్రమంపూర్తిచేసి. నిద్రకు ఉపక్రమించ బోయే ముందు ఆనాడు నేను చేసిన పనులన్నీ ఒకసారి సమీక్షించే వాడిని. ముప్పయి ఒక్క నిలువుగీతలు (నెలలో రోజుకు ఒకటి), నా సాధనలకుసరిపడా అడ్డగీతలతో ఒక కాగితం ఉండేది. నేలమీద కూర్చొని నూనెదీపం వెలుగులోనా సాధనలు ఒక్కొకటి ఎంత బాగా చేశానో గుర్తు పెట్టేవాడిని. వెలకట్టటం ముగిసిన తర్వాత ఆ కాగితం మడిచి నా చాప ఎదురుగా ఉన్న పుస్తకాలమధ్య పెట్టేవాడిని. ప్రతిరాత్రీ ఈ కార్యక్రమం పునశ్చరణం అయ్యేది.

నెల చివర్లో ఆ కాగితం మా గురుదేవుల ఆఫీసులో ఆయన టేబుల్ మీదపెట్టేవాడిని. ఒకసారి ఆ కాగితం వారి ఆఫీసులో టేబుల్ మీద పెట్టటానికి వెళ్ళినపుడు, ఆయన డెస్క్ ముందర కూర్చొని ఉన్నారు. నేను నా కాగితం ఆయన చేతికి ఇచ్చాను. ఆయన దానిని చూస్తారని ఆశించాను. కానీ, ఆయన నా దగ్గరినుంచి తీసుకుని తన డ్రాయర్ తెరిచి అందులో ఒక ఫోల్డర్ లో పెట్టారు. నేను ఆయన దగ్గర నేర్చుకున్న వాటిలో చాలావరకు మాటలతో పనిలేకుండానే నేర్చుకున్నాను. ఆయన నమ్మశక్యం కాని ఏకాగ్రతతో అవలీలగా అర్థమయ్యే స్పష్టమైన సందేశం ఇచ్చేవారు. ఆ సందేశం లక్షణమే అంత. అది చాలా సంక్షిప్తంగా, చాలా స్పష్టంగా ఉంటుంది. ఒక మెరుపులాగా వస్తుంది. అది వివరించాలంటే చాలాపదాలు కావాలి. "ఇది నువ్వునీకోసంచేస్తున్నావు, నాకోసం కాదు."అని ఆ సందేశం.

నేను ఆ కాగితం మీద ఏమి వ్రాశానో ఆయనకు అనవసరం అని ఆక్షణంలో నేను గ్రహించాను. నేను నా అభ్యాసాలలోఎలా ముందుకు సాగుతున్నానో తెలుసుకోవటమే ఈ కార్యక్రమ ముఖ్యోద్దేశం. ఇది ఆత్మశోధన. నాకు నేను అబద్ధం చెప్పుకొని, ఎక్కువ మార్కులు వేసుకోవచ్చు. కాని అందువల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. ఈ స్వీయ పరీక్షవల్ల ప్రయోజనం పొందేది నేను. నేను మాత్రమే. కనుక ప్రతి ఒక్క సాధన నేను ఎలా చేస్తున్నానో నిజాయితీగా వెలకట్టటం నా మంచికే. అప్పుడే నేను నిజంగానే నా సాధనలో ముందడుగు వేస్తున్నానో లేదో తెలుస్తుంది.

నేను ఇంజనీరింగ్ లో పట్టభద్రుడిని అయ్యాను. ఏ పని చేసినా, నా మెదడు ఒక క్రమపద్ధతిన లక్ష్యసాధన దృష్టితో అందుకు అవసరమయిన అడుగులు, ప్రక్రియలు నిర్వచించి అనుసరించటానికి శిక్షితం అయి ఉన్నది. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు నేను ఈ పద్ధతి హృదయపూర్వకంగా అవలంబించాను. నన్ను నా గురుదేవుల సన్నిధికి చేర్చిన వాటిలో ఇది ఒకటి. ఆయన క్రమ పద్ధతిన ఆచరణాత్మకంగా వ్యవహరిస్తారు. ఆయన స్వానుభవం ద్వారా బోధన చేస్తారు. ఒకగమ్యానికి ఒక్కొక్క అడుగూ ఎలావెయ్యాలో ఆచరణాత్మకంగా బోధించగల వ్యక్తి. ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువులో నేను ఆశించింది ఇదే.

"మీ వెన్నెముకకే మీరు ఆనుకోండి." తన సాధువులకు ఆయన మౌలిక బోధన. "నామీద ఆనుకోకండి. నేను ఇక్కడ లేకపోతే మీరు పడిపోతారు." అంటారు

ఆయన. మన శ్రేయస్సుకోరి మనకు దారిచూపి నడిపించేవారి మీద ఆధారపడటం సులభమవుతుంది. అప్పుడు వారు మనకు ఉత్ప్రేరకులు కావటానికి బదులు మన ఊతకర్రలవుతారు. చాలామంది మార్గదర్శకులు ఈ స్వాధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తారు. ఇది మహావాణిజ్య నమూనా. అందువల్ల విద్యార్ధులు మళ్ళీ మళ్ళీ మీ చెంతకు చేరుతారు. ఒకవిధంగా నిరంతర ఆదాయ వాహిని. వద్దనేవారు ఎవరు? కాని నాకు మాత్రం మా గురుదేవుల పద్ధతి బాగా నచ్చింది. మొదట లక్ష్యం, తర్వాత అదిచేరుకోవటానికి మార్గము నిర్వచించటం. అప్పుడు అక్కడికి చేరుకోవటానికి అనువైన సాధనాలు, సాధనలతో వారికి శక్తినివ్వటం. ఆయనది చాలానిస్స్వార్ధ పద్ధతి. నా జ్ఞానోదయమే ఆయన ఏకైక లక్ష్యమని గ్రహించాను.

కానీ, మనం ముందడుగు వేస్తున్నామా లేదా అని తెలుసుకోవటం ఎలా? దారిచూపే స్తంభాలా? మా గురుదేవులు ఆ దారిచూపే స్తంభాలను గుర్తించటానికి సాయం చేస్తారు. ఈ మార్గదర్శక స్తూపాలు నా స్వశక్తితో నేను ముందడుగువేస్తున్నాననే ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించాయి. నేను శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో నుంచి శాన్ డియాగో వెళ్తున్నాననుకోండి. దారిలో "శాన్ డియాగో కు 250 మైళ్ళు" అనే సైన్ బోర్డ్ కనబడితే నేను సరయిన దారిన ప్రయాణం చేస్తున్నానని తెలుస్తుంది. రెండు గంటల తర్వాత "శాన్ డియాగో కు 150 మైళ్ళు." అని చెప్పే సైన్ బోర్డ్ కనబడితే నేను ముందుకు సాగుతున్నాను అని నాకు తెలుస్తుంది.

నేను ఎంత బాగా పనిచేస్తున్నాను అన్న విషయం నేను వెలకట్ట గలను. నాస్వంత అంచనావల్ల నేను ముందడుగు వేస్తున్నానా లేదా అన్న విషయం తెలుస్తుంది. కానీ నా జీవితం మీద నా ప్రవర్తన ప్రభావమే నా ప్రగతికి అసలు రుజువు.

నా ఏకాగ్రత అభ్యాసాలు నేను క్రమబద్ధంగా పాటిస్తూ ఉంటే, నాశ్రీమతితో మాట్లాడేటపుడు నా జాగృతి ఎన్నిసార్లు దారి తప్పుతున్నదో, తెలుస్తుంది. కాలక్రమేణ ఆ దారితప్పటం తగ్గాలి. అభ్యాసం ఆరంభంలో నా జాగృతి పదినిమిషాలలో ఐదుసార్లు పక్కదార్లు పట్టవచ్చు. ఒక నెలరోజులు శ్రద్ధగా కృషి చేసిన తర్వాత, నా జాగృతి పక్కదారి పట్టినపుడల్లా దానిని తిరిగి వెనక్కు తీసుకు రావటం వల్ల, నా జాగృతి ఇప్పుడు పదినిమిషాల సంభాషణలోఒక్కసారి కూడా పక్కదారి పట్టటం లేదని గమనిస్తాను. ముందడుగు వేస్తున్నాననటానికి ఇది స్పష్టమైన సంకేతం.

ఇందువల్ల సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి. నేను మాట్లాడుతున్న వ్యక్తి, తనపట్ల నేను పూర్తి శ్రద్ధ చూపుతున్నానని అనుభూతి చెందుతారు. తద్వారా ఎదుటివారు తమకు విలువనిస్తున్నారనీ, తమ పట్ల శ్రద్ధ, ప్రేమ చూపుతున్నారనీ, అనుభూతి చెందుతారు.

నేను ఎదటివారి మీద మనసు ఎంతగా లగ్నం చెయ్యగలిగితే, నా అనుబంధము, అన్యోన్యత అంత ప్రగాఢం అవుతాయి. నేను వారితో మనసు లగ్నం చేయగలను గనుక నాధ్యాస పూర్తిగా వారిపట్ల మరలుస్తాను. నేను మనసు లగ్నం చెయ్యగలను గనుక వారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటాను. ఎంత తాత్కాలికం అయినా సరే, నా ప్రతి ఒక్క పరస్పర మేళనం ఫలిస్తుంది. ఆ అనుభూతిలో నేను పూర్తిగా పాత్ర వహిస్తాను. నా కుమార్తెతో ఐదు నిమిషాలు గడిపితే, ఆ మూడు వందల సెకన్లూ నేను పూర్తిగా అనుభూతి చెందుతాను. ఒక్క సెకండు కూడా వృధా పోనివ్వను. ఏతావాతా నేను నిజంగా సఫలమైన జీవనం కొనసాగిస్తున్నానని సంతోషిస్తాను. వాళ్ళ నాన్నతో ఉన్నపుడు, నాన్న పూర్తి శ్రద్ధచూపుతారని నా కుమార్తెకు తెలుసు. "నువ్వంటే నాకు ప్రేమ." అని చెప్పటానికి ఇంతకంటే మంచి మార్గం ఏమున్నది?

నా బృందం కానీ, నా క్లయంట్లుగాని నాతోమాట్లాడుతున్నపుడు నేను నా ధ్యాస పూర్తిగా వారివైపు తిప్పుతాను. కనుక ప్రతి ఒక్క అన్యోన్య వ్యవహారం లోనూ నేను పూర్తిగా పాల్గొంటాను. వారు చెప్పే ప్రతి ఒక్క అక్షరము నా చెవికి సోకుతుంది. ఏకాగ్రత నిశితమైన గమనికకు దారి తీస్తుంది. కనుక నేను వారిని నిశితంగా గమనిస్తూ ఉంటాను. వారు నోటితో చెప్పని సూక్ష్మ సందేశాలు నేను పసికట్టగలను. వారు అడగకుండానే వారికి అవసరమైన తీరున తోడ్పడుతాను. కేంద్రీకృతమైన మనసు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలలో ఇవి కొన్ని. మరికొన్ని ప్రయోజనాలు రాబోయ్యే అధ్యాయాలలో చూద్దాం.

అంకెలు, లెక్కలు

ఈ పాఠంలో ఒక పేజ్ లో మీకు ఒక పట్టిక దర్శనం ఇస్తుంది. ఏకాగ్రత అభ్యాసంలో మీరు ఒక్కొక అంశంలో ఎలా పురోగమిస్తున్నారో తెలుసుకోవటానికి ఇది ఉపయోగ పడుతుంది. సంగ్రహంగా ఉంచటానికి నేను పద్నాలుగు వరుసలు మాత్రమే చూపించాను. ఇది మీ రెండువారాల కార్యక్రమం చూపిస్తుంది. ఐదు అడ్డ వరుసలు ఉన్నాయి. అక్కడ మీ ఐదు అవకాశాలు ఎక్కించవచ్చు.

మొదటివరుసలో ఏకాగ్రత సచేతనంగా అభ్యాసం చేయటానికి మీతొలి అవకాశం వ్రాయండి. తర్వాత క్రింది వరుసలలో మిగిలిన అవకాశాలు వ్రాయండి. అయితే వాటిని నేను చేసినట్లు ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా మొదలు పెట్టి అభ్యాసం చెయ్యాలి.

ప్రతిరోజూ మీరు మీకు 0, 1, 2 లేదా 3 పాయింట్లు ఇచ్చుకోవచ్చు. ఆ అంకెల క్రమం ఏమిటంటే:

3: నేను ఈ ప్రక్రియ చాలా బాగా చేశాను.
2: నేను ఈ ప్రక్రియ సుమారుగా చేశాను.
1: నేను ఈ ప్రక్రియలో తగినంత ప్రయత్నం చేయలేదు.
0: ఈ ప్రక్రియ అసలు ముట్టుకోలేదు.
గమనిక: అనివార్య కారణాల వల్ల నేను ఇవాళ ఈ ప్రక్రియ చేపట్టలేదు.

నెల చివర మీ స్కోర్ ఎంత అయిందో జోడించండి. 31 రోజుల నెలలో మీరు సాధించ గల్గిన అత్యధిక స్కోర్ 93 పాయింట్లు. దీని ఆధారంతో ఆ నెలలో మీ స్కోర్ ఎంత శాతమో లెక్క వెయ్యవచ్చు. ఆరునెలల తర్వాత మీ స్వంతమూల్యాంకనంతో పట్టీ తయారు చేసి, మీరు పురోగమిస్తున్నారా లేదా అని తెలుసుకోవచ్చు. కానీ, మీ ప్రవర్తనలో మార్పే మీ పురోగమనానికి సూచిక అని గ్రహించండి.

నా దండపాణి యాప్ లో నేను దీనిని డిజిటైజ్ చేశాను. ఇది యాప్ స్టోర్ లోనూ, ప్లే స్టోర్లోను దొరుకుతుంది. అక్కడ 'రిచ్యువల్స్" అని ఒక అంశం ఉన్నది. ఆ అంశం మీ దినసరి ప్రక్రియ పురోగతిని అనుసరిస్తుంది. మీ ప్రగతి తెలియ పరుస్తుంది. ప్రతిరోజూ మీరు మీ వ్యక్తిగతంగా విలువ కట్టిన స్కోర్ పట్టికలో నమోదుచెయ్యాలి. అప్పుడు ఆ యాప్ మీ స్కోరుననుసరించి, మీ ఫలితాలు తెలుపుతుంది. ఈ ప్రక్రియలు మనసులో మీ జాగృతిని నడిపించటానికీ, మీ ఏకాగ్రత, సంకల్పశక్తి పెంపొందించటానికీ తోడ్పడుతాయి.

ఏకాగ్రత అభ్యాసానికి అవకాశాలు మొత్తము	రోజు														Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

అధ్యాయం 7

సంకల్పశక్తి - మహోత్తమ జీవితశక్తి

Scanned with OKEN Scanner

పాఠం 7.1

సంకల్పశక్తి – నిర్వచనం, అవగాహన

సంకల్పం జాగృతిని మనస్సులో అన్ని క్షేత్రాలకు చేరవేసే ఇంధనం.
అన్ని లక్ష్యాలను ఫలింప జేసేది ఆ స్ఫూర్తి, ఆ చైతన్యమే.
– గురుదేవులు

జాగృతి దారితప్పినప్పుడల్లా దానిని వెనక్కు తీసుకు రావటానికి సంకల్పశక్తి ప్రయోగించాలని గత అధ్యాయాలలో చెప్పాను. మనసులో జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్ళాలో నియంత్రించటానికి ఏకాగ్రత, సంకల్పశక్తి అనే రెండులక్షణాలు అవసరమని చెప్పాను. సంకల్పశక్తి ప్రయోగించాలంటే, మనకు సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో తెలియాలి. జీవితంలోని ఆ మహోత్తమశక్తిని అధ్యయనం చెయ్యటానికి ఈ అధ్యాయంలో నడుం బిగిస్తాం.

మా గురువుగారు నాకు ఒకసారి చెప్పారు, “సంకల్పశక్తి జీవితంలో నువ్వు సాధించగలిగిన మహోన్నత వరం. సంకల్పశక్తితో జీవితంలో నువ్వు కోరుకున్నది ఏదైనా సాధించవచ్చు.”

ఎదిగే వయసులో నేను సంకల్పశక్తిని గురించి విన్నాను. దానిని గురించి నాకు కొంతవరకూ తెలుసు ననుకునే వాడిని. మా గురువుగారిని కలిసిన తర్వాతగాని నాకు ఆ విషయం పూర్తిగా బోధపడలేదు. సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవటమే గాక, సంకల్పశక్తిని పెంపొందించ వచ్చునని కూడా ఆయన దగ్గర తెలుసుకున్నాను. అదే నాకు లభించిన సూక్ష్మదృష్టి. అన్నిటినీ మించిన వరం.

నా మనసుకు మాత్రం అది ఒక అత్యద్భుత భావన. ఆనాడు ఆయన చెప్పేటంతవరకూ ఆ విషయం నాకు ఎవరూ ఎక్కడా సూచనప్రాయంగా

కూడా చెప్పలేదు. ఏకాగ్రత లాగానే, సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో, దానిని ఎలా అలవరుచుకోవాలో, ఎక్కడ, ఎలా ప్రయోగించాలో మనకు ఎవరూ చెప్పరు. ఘనమైన ఈ సంపద మన జీవనపథాన్ని పూర్తిగా మార్చివెయ్యగలదు. ఘనాతిఘనమైన ఈ సంపదను వృద్ధిపరుచుకోకుండానే దాదాపు అందరూ జీవితాలు గడిపేస్తూ ఉంటారు.

మన అందరికీ సంకల్పశక్తి వివిధస్థాయిలలో ఉంటుంది. కొందరి సంకల్పశక్తి అమోఘంగా ఉంటుంది. బయటినుంచి చూసేవారికి వీరు జీవితంలో సునాయాసంగా శ్రమలేకుండా ముందుకు సాగుతున్నట్లు తోస్తుంది. ఈ అమోఘశక్తిని గురించి తెలియనివారు ఆ నిక్షిప్తశక్తిని ఎలా వృద్ధిచేస్తారు? వారు జీవితపు చపలత్వానికీ, చాదస్తానికీ దాసోహమన్నారు.

ఒక మనిషిలో ఎంత సంకల్పశక్తి ఇమిడి ఉన్నదో ఒక పసివాడిని ఒక వయోజనుడిని చూస్తే గమనించవచ్చు. మీరు కొంతమంది పిల్లలను చూస్తేవారి సంకల్పశక్తి వివిధస్థాయిలలో ఉంటుందని మీరు గమనించి ఉంటారు. జీవితంలో అనుభవాలకు వారు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానినిబట్టి వారి సంకల్పశక్తిని అంచనా వెయ్యవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక పిల్లవాడు ఒక బొమ్మ కొనుక్కోవాలనుకున్నాడు. "అమ్మా, ఈ బొమ్మ కొనుక్కుంటాను. ఒక యాభై డాలర్లు ఇస్తావా?" అని అడుగుతాడు.

అతని తల్లి "ఓ, తప్పకుండా. కాకపోతే నువ్వు పనిచేసి అది సంపాదించాలి. ఆ డబ్బు సంపాదించటానికి రాబొయ్యే నెలలలో నీకు కొన్ని పనులు చెప్తాను." ఆ జవాబుతో ఆ పిల్లవాడికి నీరసం వస్తుంది. "నిజంగానా? అయితే నా పుట్టినరోజుదాకా కాచుకొని ఉంటాను. అప్పుడు అది నాకు దొరుకుతుంది కదా!" అంటాడు. వాడి పుట్టినరోజు ఇంకా ఎనిమిది నెలల తర్వాత వస్తుంది!

ఆ పిల్లవాడి చెల్లెలికికూడా అటువంటి బొమ్మే కావాలి. దాని ఖరీదుకూడా దాదాపు అంతే. అమ్మ దగ్గరినుంచి మళ్ళీ అదే సమాధానం. కాని ఆ పిల్ల సమాధానం, "మన దొడ్లో చెట్టుకు కాస్తున్న నిమ్మకాయలు కోస్తాను. వాటితో నిమ్మరసంచేసి శని ఆదివారాలలో అమ్ముతాను. దానికితోడు నువ్వు చెప్పిన పనులుకూడా చేస్తాను. నాకు కావలిసిన డబ్బు తప్పకుండా ఒకటి రెండు నెలలలో సమకూరుతుంది. నాకు తెలుసు." అని ఆ అమ్మాయి సమాధానం.

ఇద్దరిలో ఎవరి సంకల్పశక్తి దృఢమైనదో మీరు గమనించే ఉంటారు. ఆ కూతురిలో దృఢనిశ్చయం అత్యధిక మోతాదులో ఉన్నది. తన లక్ష్యం సాధించటానికి ఆ అమ్మాయి తన శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తున్నది. అందుకు సిద్ధంగా ఉన్నది. సంకల్పశక్తి అంటే అదీ.

సంకల్పశక్తి అవగాహన

సంకల్పశక్తి అంటే "అన్నిశక్తులనూ ఒక గమ్యానికి తగినంతసేపు నిర్దేశించటం." అని మా గురువుగారి నిర్వచనం. ఒక చిన్నపిల్లకు సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో అర్ధమయేట్లు చెప్పాలంటే, నేను దానిని ఒక మానసిక కండరంగా వర్ణిస్తాను. సంకల్పశక్తికి ఇది తగిన వర్ణన ఎంతమాత్రము కాదు. కాకపోతే ఏ మెలికలూ లేకుండా ప్రాధమికంగా దర్శించటానికి, సంకల్పశక్తి పనిచేసే విధానం అర్ధంచేసుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది.

మనసుకు రెండువైపులా ఒక కండరం పెట్టగలిగితే అది నా మానసిక కండరం అవుతుంది. అదే నా సంకల్పశక్తి. నా జాగృతి దారితప్పిన ప్రతిసారీ దానిని తిరిగి వెనక్కు తీసుకురావటానికి ఉపయోగించే మానసిక కండరమే నా సంకల్పశక్తి. ఆ జ్యోతిర్మయ కందుకం దారితప్పినపుడల్లా దానిని పట్టుకొని, తిరిగి వెనక్కు తీసుకు వచ్చి దారిన పెట్టటానికి ఆ కండరం వినియోగిస్తాను. సంకల్పశక్తిని ఒక మానసిక కండరంగా ఊహిస్తే జాగృతిని మనసులో నియంత్రించే మార్గం తెలుసుకోవటానికి సాయపడుతుంది. మనసులో జాగృతిని నియంత్రించి కేంద్రీకరించటమే ఈ పుస్తకం ప్రయోజనం.

సంకల్పశక్తి ఒక మానసిక కండరమయితే, దానిని మామూలు కండరంలాగానే పెంచటానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. నా సంకల్పశక్తిని పెంచటానికి – కండరాలు పెంచటానికి నా కండరాలతోనే బరువులు ఎత్తినట్లు – నా సంకల్పశక్తినే ప్రయోగిస్తాను.

తమ సంకల్పశక్తి వృద్ధి చెయ్యవచ్చునని చాలామందికి తెలియదు. పుట్టుకతో వచ్చిన సంకల్పశక్తితోనే వారు జీవితం వెళ్ళబుచ్చుతారు. జీవితంలో వారి సంకల్పశక్తి వృద్ధి చెందటం అంటూ జరిగితే అది కేవలం యాదృచ్ఛికమే. వారి ప్రయత్నం ఎంతమాత్రమూ కాదు. ఎంతో సాధించగలిగిన జీవితం ఏమీ సాధించకుండా అంతం కావటం విచారకరం. అలాకాక సంకల్పశక్తి పెంపొందించుకోవటంలో శిక్షణ పొందినవారు జీవితమంతా ఆశక్తిని వృద్ధి పరుచుకుంటూ అద్భుతాలు సాధిస్తారు.

కండరం లాగానే, మీ సంకల్పశక్తి వినియోగించిన కొద్దీ, మీరు దానిని వృద్ధిపరుస్తారు. మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధిచెందినకొద్దీ మీకు అధిక సంకల్పశక్తి అందుబాటులో ఉంటుంది. మీ సంకల్పం దృఢపడటానికి మీ సంకల్పం వినియోగించండి! "మీ సంకల్పం ప్రయోగించి మీ సంకల్పాన్ని బలపరచండి." అని మా గురువుగారు అంటూ ఉండేవారు.

సంకల్పశక్తిని గురించి మా గురువుగారు మరొక రహస్యం చెప్పారు. మీరు పెంపొందించిన సంకల్పశక్తి సర్వదా మీ సొత్తు. అది ఎన్నటికీ మిమ్మల్ని విడిచి వెళ్ళదు.

దానిని తిరిగి నింపవలసిన అవసరం లేదు. ఈ జన్మలోనే కాదు ఆ తర్వాతకూడా అది మీకు అందుబాటులో ఉంటుంది.

అసాధారణమైన సంకల్పశక్తి ప్రదర్శించే పెద్దలు దానిని ఎన్నోజన్మల నుంచి పోషించుకుంటూ వస్తున్నారని తెలుసుకోండి. నిత్యమూ ఎదిగే శక్తితో వారు ఈ జన్మలో అవతార మెత్తుతారు. ఒక ప్రభంజనంలాగా మానవజీవితాలను ప్రభావితం చేసి వెళ్తారు. ఇది ఒకసారి కాదు పదేపదే ప్రత్యక్షమయింది. ఆ సంకల్పశక్తి ఒక జన్మలో సాధించింది కాదు.

సంకల్పశక్తి—విముఖత్వం

సంకల్పశక్తి అనే కత్తికి రెండువైపులా పదును ఉన్నది. ఎవరి స్వభావానికి అనుగుణంగా వారు దానిని పెంపొందించుకోవటం ఉత్తమ పద్ధతి. మనసు సాత్వికంగా ఋజుమార్గంలో లేకపోతే, సంకల్పశక్తి అడ్డదార్లు తొక్కి జీవితానికి ప్రమాదకారి అయ్యే ముప్పు ఉన్నది.

అణకువ, నిస్వార్థం, సహానుభూతి, అనుకంప, దయ, సహనం, వంటివి సంస్కారవంతమైన, నిర్మలమైన మనసుకు కట్టుదురాళ్ళు. నిత్యమూ ఈ గుణాలు అలవరుచు కుంటే అది జాగృతిలో ఉన్నతస్థాయి ఆలోచన, మాట, చర్యలకు ఆధారభూతమవుతుంది. సంకల్పశక్తితో శుభప్రదము, జయప్రదము అయిన జీవితం సృష్టించుకోవటానికి అవి మార్గదర్శకాలు.

మీ సంకల్పశక్తి దృఢపడుతున్నకొద్దీ జాగృతి మీద దాని ప్రభావం అధికం అవుతుంది. సంకల్పశక్తి పట్టు బిగుస్తుంది. అప్పుడే మనసు సాత్వికంగా ఋజుమార్గంలో ఉండాలి. లేకపోతే, జాగృతి అడ్డదార్లు తొక్కి అక్రమాలకు పాల్పడే ప్రమాదం పొంచి ఉన్నది.

పట్టువదలని వారిని గురించి “వాడు ఒట్టి మొండిఘటం.” అనటం వింటూ ఉంటాము. పట్టుదలకూ, మొండితనానికీ తేడా తెలియని అజ్ఞానుల ఘోష ఇది. పూర్వాపరాలు ఎంతో ఆలోచించిన తర్వాత, స్పష్టమైన ధ్యేయంతో, ఏకాగ్ర చిత్తంతో ఏర్పడిన కృతనిశ్చయం తరుచు మొండితనంగా దర్శన మిస్తుంది. మొండితనం అంటే సంకల్పశక్తి జాగృతిని ఒకే లక్ష్యం మీద పట్టి ఉంచటం. ఇక్కడ పూర్వాపరాలు ఏమీ ఉండవు. కేవలం మనసుకు తోచిన లక్ష్యం. అందుకే సామాన్యులకు ఈ రెంటికీ వ్యత్యాసం తెలియదు.

చెప్పుకోదగిన సంకల్పశక్తి పెంపొందించినవారిని కొన్నిసంవత్సరాలుగా నేను చూస్తూ ఉన్నాను. కాని వారు తమ ప్రవర్తన మార్చుకోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యలేదు.

వారికి చెప్పుకోదగిన సంకల్పశక్తి ఉన్నదని నాకెలా తెలుసు? వారు జీవితంలో ఎదురయిన పెద్దపెద్ద ఆటంకాలను అధిగమించి ఘనకార్యాలు సాధించారు. వారి ప్రవర్తన మారకపోవటాన వారు అంతకుమించిన ఘనకార్యాలు సాధించలేక పోయ్యారు.

ఉదాహరణకు ఒక మొండిమనిషికి ఒక పని చెయ్యటానికి ఎవరైనా మెరుగైన మరొక మార్గం చూపించి ఉండవచ్చు. కాని వారి మొండితనంవల్ల వారి జాగృతి వారి మనసులో ఆలోచనాశూన్యమైన క్షేత్రంలో కాపురం చేస్తుంది. వారిలో నమ్రత పూజ్యం. వారికి ఇచ్చిన సలహా పాటిస్తే మేలైన ఫలితం కలిగి ఉండవచ్చు. కాని, వారు తమ ధోరణి వదలరు. సంకల్పశక్తి విముఖత్వానికి మహత్తరమైన ఉదాహరణ. మనసులో దూసుకుపోవటానికి జాగృతికి సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రత రెక్కలైతే, సత్ప్రవర్తన ఆ రెక్కలకు ఈకలు.

సంకల్పశక్తి వికాసానికి మహోత్తమ కారణం

సంకల్పం లేకుండా జీవితంలో ఏమీ జరుగదు. ప్రాణం పోతున్న ఆఖరు క్షణాలలోకూడా, చివరిదాకా నరనరాన్నీ పట్టుకు వేలాడేది సంకల్పమే.

ఈ సంకల్పశక్తికి అంతులేనన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కాని, మనసులో జాగృతి చలనాన్ని నియంత్రించటమే అన్నిటినీ మించిన మహాప్రయోజనం. సంకల్పశక్తి జాగృతిని ఒడిసిపట్టి నడిపించే పగ్గం. జాగృతిని నియంత్రించే క్షణంలో సంకల్పశక్తి శక్తివాహినిని కూడా నియంత్రిస్తుంది, అంటే జీవితంలో జరిగేదానిని నియంత్రిస్తుంది.

మీ జీవితం మీ జాగృతిమీద మీ సంకల్ప ప్రయోగానికి సజీవ శాసనం. జాగృతి నియంత్రణమంటే మీ జీవన నియంత్రణమే.

నా జాగృతి దారితప్పినప్పుడల్లా తిరిగి దానిని దారికి తీసుకురావటానికి నేను నా సంకల్పశక్తి, నా మానసిక కండరం, వికసింపజేస్తాను. నా సంకల్పశక్తికి ఇది మౌలిక ప్రయోగం. జాగృతిని దాని పచార్లనుంచి వెనక్కు తీసుకువచ్చిన తర్వాత, నా ఏకాగ్రతతో దానిని నియమితస్థానంలో పట్టి ఉంచుతాను.

జాగృతి ఏకాగ్రతలో శిక్షణ పొందిన మరుక్షణం సంకల్పశక్తి మరొక భిన్నమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అది తన ప్రస్తుత రక్షణభారం వదిలిపెట్టి, జాగృతికి పర్యవేక్షక పాత్ర ధరిస్తుంది.

సంకల్పశక్తిని గురించి పరిచయం ఎంత పెరిగితే దానిమీద అంత ఆధిపత్యం లభిస్తుంది. ఒక ప్రఖ్యాత చిత్రకారులకు తన చెయ్యి అపరిచితం ఏమీ కాదు. అది అతి విధేయుడైన సేవకుడిలా ఆయన ఆలోచనలకు రూపం ఇస్తుంది. ఒక మార్మికుల సంకల్పశక్తి కూడా అంతే. ప్రఖ్యాత చిత్రకారులలాగానే ఒక మార్మికుడు తన సంకల్పాన్ని యుక్తియుక్తంగా, సున్నితంగా, సంక్షిప్తంగా ప్రయోగిస్తారు.

సంకల్పంమీద ఆధిపత్యం సాధిస్తే, జాగృతిమీద ఆధిపత్యం సాధించినట్లే. మనసులోని అంతులేని అగాధాలు, అధిచేతనలోని అత్యంత సురుచిర సూక్ష్మప్రదేశాలు వ్యక్తిగత గమ్యం. తన ఉనికి సారాంశం తెలుసుకోవటమే వారి ధ్యేయం. ఆ పయనంలో ఆయన తన జాగృతిని మనసులో అప్రతిహత సంకల్పంతో ఆతి సున్నితంగా, అత్యంత చాకచక్యంతో నడిపించాలి. ఆ దారి అంతా జాగృతిని వశపరుచుకొని ధ్వంసంచేసే ప్రయత్నంలో సమ్మోహపరిచే ఆకర్షణలతో నిండి ఉంటుంది. బాహ్యప్రపంచం అంతా మనసును దోచే వికర్షణామయం. అంతరంగ ప్రపంచం అంతకంటే అపారంగా వికర్షణా మయం.

ఆ అధిచేతనలో ప్రవేశించిన తర్వాత, అక్కడి నిగూఢ అద్భుత అనుభవాలకు భయభ్రాంతులు కాకుండా ఉండాలంటే, ఆ మార్మికులు తమ సంకల్పాన్ని, ఏకాగ్రతను అత్యంత దక్షతతో, కుశాగ్రతతో ప్రయోగించాలి. ఆయన ఒక్క క్షణమైనా సరే తన జాగృతిని పట్టువదిలారా అంటే, అక్కడ కలిగే అనుభవాలతో అది బెంబేలు ఎత్తిపోయి, చేతనా ప్రపంచానికి పరుగులు తీస్తుంది. ఈ పరమపావన అధిచేతనా భవనంలో నిశ్చలత్వంలో జాగృతి మన ఉనికిలో పరమోన్నత స్థావరాలు దర్శిస్తుంది, అనుభూతి చెందుతుంది. ఇది అందరికీ అందుబాటులో ఉన్నదే. కాని అతి కొద్దిమంది మాత్రమే ఆ అనుభవంకోసం ఆరాటపడతారు, ప్రయాస పడుతారు. వారిలో ఆత్మను దర్శించటానికి అప్రతిహతమైన సంకల్పము, అచంచల ఏకాగ్రత, తనివితీరనితృష్ణ ఉన్నవారే అక్కడికి చేరుతారు.

పాఠం 7.2

సంకల్పశక్తి వికాసం – మూడు మార్గాలు

సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో, దానిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలో, లక్ష్యసాధనకు దానిని ఎలా ప్రయోగించాలో ప్రతి ఒక్క వ్యక్తికీ బోధన జరిగి తీరాలి. మనసు, ఏకాగ్రత, సంకల్పాలలో దాగిఉన్న శక్తి, దివ్యమైన వరాలు. ఇవి అందరికీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాని అవి కొందరికి మాత్రమే తెలుసు. చాలామందికి తెరమరుగై ఉన్నాయి.

సంకల్పశక్తి వికాసానికి గురుదేవులు నాకు సులభమైన, సార్ధకమైన మూడు మార్గాలు బోధించారు.

1. మొదలుపెట్టిన పని పూర్తిచెయ్యండి.
2. ఎంత సమయం పట్టినాసరే అది సక్రమంగా పూర్తి చెయ్యండి. మీరు ఆశించిన దానికంటే మెరుగ్గా పూర్తి చెయ్యండి.
3. మీకు సాధ్యమని అనుకున్నదానికంటే మరికొంచెం ఎక్కువ చెయ్యండి.

ఈ మూడు పద్ధతులకూ ప్రయత్నము, ప్రయాస అవసరం. మీ ప్రయత్నమూ, శ్రమచెయ్యటమే మీ సంకల్పానికి వ్యాయామం. మీ సంకల్పాన్ని ప్రయోగించినప్పుడు ఆ సంకల్పం బలపడుతుందని గుర్తు ఉంచుకోండి. మేలైన అవగాహనకు ఈ పద్ధతులు ఒక్కటొక్కటిగా పరిశీలించుదాం. అప్పుడు మన సంకల్పశక్తి వికసింప జెయ్యటానికి అవి ఎలా తోడ్పడుతాయో చూడవచ్చు.

పద్ధతి 1: మొదలు పెట్టింది పూర్తి చెయ్యండి.

ఒక పథకం మొదలుపెట్టినప్పటికంటే పూర్తిచేసినపుడు అమితానందం అనుభూతి చెందాలి అంటే, సంకల్పశక్తి సచేతనంగా ప్రయోగించాలి. మనం మొదలు పెట్టినపని పూర్తి చేసినప్పుడే ఆ అనుభూతి కలుగుతుంది. ఒక కొత్త భావనవల్ల కలిగే శక్తి మనసుకు చల్లగాలి సోకటం వంటిది. అందులోనుంచి పుట్టుకువచ్చే ఉత్సాహ ఉల్లాసాలతో ఆ ప్రయత్నం మరింత ముందుకు సాగుతుంది.

విజయవంతమైన ముగింపుకు బాట తలకిందుగా ఉన్న గంట ఆకారంలో దర్శన మిస్తుంది. ఏదైనా ఒక పథకం మొదలుపెట్టినపుడు ఉత్సాహం, ఉల్లాసం కేరింతలు వేస్తూ ఉంటాయి. ఆ తర్వాత ముగింపు వరకూ బాట కంటకమయం. ఉన్న శక్తిని ఊడ్చివేస్తుంది. శక్తి, ప్రేరణ, ఉద్రేకము అడుగంటుతున్న ఆ సమయంలో సంకల్పం దీటుగా నిలబడి ఆ పథకం పూర్తయ్యేలా చూడాలి.

మొదలుపెట్టిన పని ఏదైనాసరే పూర్తిచేయాలంటే సంకల్పశక్తి అవసరం.

దాదాపు ఏ సమావేశంలోనూ కొత్త పథకం మొదలు పెట్టేముందు అంతక పూర్వం ఆరంభించిన పథకాలు పూర్తయి ఉండవు. సమావేశాలలో సంభాషణలు గాలిలో బెలూన్ లాగా గమ్యం లేకుండా తేలిపోతూ ఉంటాయి. ప్రతి అంశమూ ఒక కొలిక్కితీసుకురావలసిన అవసరం తోచక పోవచ్చు. బాతాఖానీలాగా ఎలాపోయినా ఫర్వాలేదనిపించే అంశాలు అయినాసరే, అవి జయప్రదం అయినా కాకపోయినా ఫర్వాలేదనే భావన ఏర్పడుతుంది. కాని ఈ సరళి మన ఉపచేతనలో ఒక వరవడి ఏర్పరుస్తుంది. ముగించకపోతే మునిగిపోయేది ఏమీలేదులే అన్న ధీమా మనసులో ఏర్పడుతుంది.

చేపట్టిన పని పూర్తిచేయకుండా వదిలివేసే అలవాటు క్రమంగా జీవితంలో అన్ని రంగాలలోకీ విస్తరిస్తుంది. మొదట్లో గిన్నెలు కడగటం, బట్టలు ఇస్త్రీ చెయ్యటం, ఇల్లుసర్దటం వంటి పనులు, దినసరి కార్యక్రమాలు వృథా కాలయాపనగా తోసి పారేస్తాం. ఈ ఆలోచనాసరళి క్రమంగా ముఖ్యమైన విషయాలకు కూడా పాకుతుంది. అప్పుడు వారికి పనులు తలకెత్తుకోవటంలో ఉన్న ఉత్సాహం పని పూర్తిచేయటంలో శూన్యమవుతుంది. అంటే, ఆ వ్యక్తి ఒకపని పూర్తికాకుండానే మరొక పనికి పూనుకుంటారు. ఆ ప్రవర్తనతో సంకల్పం నీరసపడి పోతుంది.

జాగృతిని చెయ్యిపట్టుకొని పని పూర్తిచేయించటానికి సంకల్పశక్తి కావాలి. అందువల్ల ఉపచేతనకు మొదలుపెట్టిన పనులు పూర్తిచేయగల అనుభవం కలుగుతుంది. ఇది శక్తివంతమైన అనుభవం. ఒక భావన కలిగితే దానిని పూర్తిచేసే భావన వెంటనే కలుగుతుంది. ఈ అనుభవాలు పునరావృత మవుతూ ఉంటే

ఉపచేతనలో భావనలు ఒకదానిమీద మరొకటి ముద్రితం అవుతూ ఉంటాయి. తద్వారా "నేను చెయ్యగలను." అనే మనస్తత్వంతో ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి పనులు చేపట్టి పూర్తిచేస్తూ ఉంటే ఆత్మవిశ్వాసం జనించి క్రమంగా ప్రవర్ధమానం అవుతుంది. అప్పుడు ఏదైనా సృష్టించి సాక్షాత్కరింప జెయ్యటానికి జీవితం ఒక మహదవకాశం అవుతుంది.

ఎంత చిన్నపనైనా, ఎంత సాధారణమైనా, ఎంత అల్పమైనదైనా సరే, మీరు మొదలుపెట్టిన పని పూర్తి చెయ్యండి. అలా చేసిన ప్రతిసారీ, మీరు మీ సంకల్పశక్తిని, మీ మానసిక కండరాన్ని, బలపరిచి వికసింప జేస్తున్నారు.

పద్ధతి 2: మీరు ఆశించిన దానికంటే మెరుగ్గా పూర్తిచెయ్యండి

మొదలుపెట్టిన పని పూర్తిచెయ్యటం ముగింపులో తొలిఘట్టం మాత్రమే. అక్కడితో ఆగిపోవలసిన అవసరం లేదు. సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకోదలచినవారు ఆ పని సాధించటానికి ఇంకా అనేక అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిస్తే సంతోషిస్తారు.

మీరు మీ పథకం పూర్తికాగానే అక్కడితో ఆపవచ్చు. లేదా ఇంకా బాగా మీరు ఆశించిన దానికంటే మెరుగ్గా పూర్తిచెయ్యటానికి పూనుకోవచ్చు. మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధి పరుచుకోవటానికి ఇది రెండవ మెట్టు. నా ఆశయాన్ని మించి మెరుగ్గా పూర్తిచెయ్యటానికి ప్రయత్నమూ, ప్రయాస కావాలి. ఆ ప్రయత్నమూ, ప్రయాస చెయ్యటమే నా సంకల్పశక్తి.

ఈ విషయంలో గురుదేవుల బోధనలో నా తొలి అనుభవం చెబుతాను. ఆశ్రమంలో సాధువులు తమకు అప్పగించిన ప్రదేశం శుభ్రంచేస్తూ ప్రతిరోజూ ఒక అరగంట గడుపుతారు. కొంతకాలం నాకు ధ్యానమందిరం అప్పగించారు. ఆ సమయంలో నేను ఆ మందిరం శుభ్రపరిచి, పొందికగా అమరుస్తాను.

ఒకనాడు నాకు ఆ మందిరం శుభ్రంగా తోచింది. శుభ్రపరచటం అనుకున్న దానికంటే ముందే పూర్తయింది. ఆ ధ్యానమందిరం బయటికి వస్తుండగా గురుదేవులు ఎదురయ్యారు. "నువ్వు చేస్తున్న పని పూర్తయిందా?" ఆయన అడిగారు.

"అయింది." అని నా సమాధానం.

"ఇంకా బాగా చేసి ఉండవచ్చునా?"

"బహుశ. కాని అంతా శుభ్రంగానే అనిపించింది."

"ఇద్దరమూ కలిసి చూద్దాం. లోపలికి పద." అంటూ ఆయన ఆవరణ దాటి లోపలికి వచ్చారు. తలుపు తెరిచి ఆయన ధ్యానమందిరంలో ప్రవేశించారు. నేను వారిని అనుసరించాను.

ఆ మందిరంలో ప్రవేశించిన ప్రతిసారీ నాకు ఒక అవస్థనుంచి మరొక ఉన్నతావస్థకు ఎదుగుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. మేము సుమారు ఒక డజను మంది సాధువులం. గురుదేవులతోసహా ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున ధ్యానం చెయ్యటానికి ఇక్కడ సమావేశమవుతాము. ఆత్మశోధనలో అక్కడ ఎంతోమంది సాధువులు దశాబ్దాల తరబడి ఊహకందని ఆత్మానుభావాలు పొందారు. ఈ పవిత్రస్థలంలో ప్రతిఒక్క అంగుళమూ ఆ జ్యోతిర్మయ ప్రకంపనలతో నిండి ఉన్నది.

ఆ మందిరం చాలా సామాన్యమైన మందిరం. పైకప్పు, చుట్టూగోడలు ముదురురంగు కొయ్యతో చేసినవి. ఆ మందిరం అనుభవం అక్కడ చేరినవారికి మాత్రమే తెలుసు. దాని వయసు ఎవరికీ తెలియదు. మందిరంలో నేల అంతా దాదాపు కప్పివేస్తూ ఒక తివాచీ ఉన్నది. ఆగ్నేయమూల గోడ అంతా ఒక పెద్ద స్లైడింగ్ గ్లాసు డోర్ ఉన్నది. మందిరం వెనకవైపు చలికాపు మంట, దానికి చిమ్నీ ఉన్నాయి. అదంతా రాతితో చేసి ఉన్నది. ముందుభాగంలో నేలకు కొంచెం ఎత్తుగా గురుదేవుల ఆసనం ఉన్నది. రెండువైపులా ఉన్న గోడలకు పొడవాటి పట్టాలు ఉన్నాయి. వాటిమీద మనసు అంతరంగ చిత్రణలు వివరంగా చిత్రించి ఉన్నాయి. అవన్నీ మార్మికభాష 'షుం' లో వ్రాసి ఉన్నాయి. తన శిష్యులను ధ్యానంలో, తద్వారా ఆత్మానుభవంలో శిక్షణ ఇవ్వటానికి ఆయన ఆ భాషను దశాబ్దాల క్రితం దిగుమతి చేశారు. గురుదేవుల సాన్నిధ్యంలో ధ్యానం చేస్తూ అక్కడ నేను చాలాగంటలు గడిపాను. ఆయన దయవల్ల నాకు ప్రగాఢమైన అనుభూతులూ, ఆత్మావలోకనము ప్రాప్తించాయి.మేము ఆ మందిరం మధ్యన నుల్చోని ఉండగా ఆయన "చాలామంది అత్యవసరమైన కనీస పక్ష శ్రమ మాత్రమే చేస్తారు. లేదా వారి దృష్టికి గోచరించింది చేస్తారు. నువ్వు నిశితంగా పరిశీలించితే, శుభ్రం చెయ్యవలసిన వస్తువులు చాలా దర్శనం ఇస్తాయి. బహుకాలంగా ఆ సామానుగది ఎవరూ శుభ్రం చెయ్యలేదనుకుంటాను. పంఖాలు తుడవవచ్చు. ఆ మూలల ఉన్న బూజు దులపవచ్చు.

"ఎప్పుడైనా సరే, 'ఇంతకంటే మెరుగ్గా చెయ్యవచ్చునా? అయితే ఏమి చెయ్యాలి?' అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోవాలి."

ఈ పాఠం నా మనసులో చెరగని ముద్ర వేసింది. అప్పటినుంచి నేను పనిచేసే విధానం శాశ్వతంగా మారిపోయింది. నా సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి, కొద్దిపాటి అధిక ప్రయత్నంతో నేను అనుకున్నదానికంటే చాలా మెరుగ్గా చెయ్యగలను అని ఆ పాఠం. తద్వారా నా సంకల్పశక్తి వృద్ధిచెందుతున్నది, పనులు ఇంతకు మునుపుకంటే ఎంతో మేలుగా పూర్తి చేస్తున్నాను.

పద్ధతి 3: మీరు సాధ్యమని అనుకున్న దానికంటే మరికొంచెం ఎక్కువ చెయ్యండి

ఒక పథకం మీరు ఆశించినదానికంటే ఎంతోమేలుగా చేసి, ముగించవచ్చు. మీ శక్తి సామర్థ్యాలను మించి సాధించారు గనుక అక్కడ ఆపవచ్చు. లేదా మరికొంచెం చెయ్యటానికి మీ సంకల్పశక్తిని తట్టిలేపవచ్చు.

మీ సామర్థ్యాన్ని మించి మరికొంచెం చెయ్యాలంటే గట్టిప్రయత్నం కావాలి. ఆ ప్రయత్నం మీ సంకల్పాన్ని సానపట్టటమే.

కొంతకాలం క్రితం ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలో ఒక వ్యవస్థాపకులు నాకు తెలుసు. ఆయన విలాసవంతమైన గృహాలు నిర్మించేవారు. ఒక గృహం నిర్మాణం పూర్తయి తాళంచేతులు స్వంతదారులకు అప్పగించే తరుణంలో వారు ఆ ఇంట్లో కొన్నిగదులలో అందమైన పూలగుత్తులు ఏర్పాటు చేసేవారు. ఆ ఇంటిలోకి అడుగుపెట్టినపుడు ఆ పూలగుత్తులు స్వంతదారుకు ఒక ప్రత్యేక అనుభూతి కలిగించేవి. ఆ పూలగుత్తుల ఏర్పాటు ఒప్పందంలో భాగం కాదు. తాము అనుకున్నదానికంటే మరికొంత చెయ్యదలిచారు గనుక, ఆ నిర్మాత ఆ పూలగుత్తులు ఏర్పాటు చేసేవారు. మూడవ పద్ధతి వ్యాపారంలో జొప్పించటానికి ఎంత మంచి మార్గం! కదా! సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకోవటానికి ఇంతకంటే మంచి మార్గం ఏమి ఉంటుంది!

పద్ధతులు 2, 3 మధ్య వ్యత్యాసం

పద్ధతులు 2, 3 మధ్య వ్యత్యాసం తెలియక సతమత మయ్యేవారు కొందరు గతంలో నన్ను ప్రశ్నించారు. ఈ సందిగ్ధావస్థ తొలిగించటానికి నేను ఒక ఉదాహరణ ఇస్తాను.

మా ఇంట్లో ఒక గది పెయింట్ చెయ్యాలని నిర్ణయించు కున్నాననుకోండి. పద్ధతి 1 ఆ పెయింటింగ్ మొదలు పెట్టి పూర్తిచెయ్యటానికి దారి చూపుతుంది. పద్ధతి 2 నన్ను అనుకున్నదానికంటే మెరుగ్గా ముగించుమని ప్రోత్సహిస్తుంది. నాకు ఇంటి పెయింటింగ్ లో ప్రవేశం లేదు. శిక్షణ అంతకంటే పూజ్యం. నాకు ఉన్న అనుభవంతో రూమ్ లో తగినట్లు పెయింట్ చేసే కిటుకులు, మెళకువలు తెలుసుకోవటానికి నేను కొన్ని వీడియోలు చూస్తాను. అప్పుడు నేను అనుకున్నదానికంటే మెరుగ్గా పెయింట్ చెయ్యగలను. ఆశించినదానికంటే మేలుగా పూర్తి చెయ్యగలను.

నాకు సాధ్యమయినది అనుకున్నదానికంటే మరికొంత చెయ్యటానికి పద్ధతి 3 ప్రోత్సహిస్తుంది. గది పెయింటింగ్ పూర్తయింది. మొదట నేను అనుకున్నదానికంటే అందంగా కనబడుతున్నది. పద్ధతి 3 నెరవేర్చటానికి నేను స్థానికంగా ఉన్న ఒక షాప్

కు వెళ్లి ఆ గదికి తగిన పూలకుండీ కొంటాను. అలాగే ఆ గదిలో బోసిగా కనబడుతున్న ఒక గోడ మీద వేలాడదియ్యటానికి రెండు పెయింటింగులు కొంటాను. పూలకుండీ, పెయింటింగులు కొనటం నేను చెయ్యగలను అనుకున్నదానికంటే మరికొంత చేసినట్లు భావించవచ్చు.

చెయ్యక తప్పదుకదా అని చెయ్యవలసిన దానిలో అధమపక్షం చేసి తృప్తిపడేవారిలో చేరకండి. ప్రతి ఒక్క అవకాశంలోను మరికొంత చెయ్యటానికి మీ సంకల్పశక్తిని ప్రయోగించే వారిలో ఒకరుగా చేరండి.

పాఠం 7.3

సంకల్పశక్తి – జీవనశైలి

ఒక భిక్షకుడికి ఒక ముద్ద ఎంత ముఖ్యమో, వివేచానాశీలికి ప్రతిఒక్క క్షణమూ అంత విలువైనది. గడియారం ముళ్ళు తిరుగుతూ ఉండగా, జాగృతిని వర్తమానంలో ఏకాగ్రం చెయ్యటం అంటే అమూల్యమైన సమయానికి ఆ వ్యక్తి సమర్పించే కృతజ్ఞతా మయమైన వందనం.

అనుక్షణమూ ఒక అవకాశమే. మనం అలా చూడగలిగిన నాడు, ఏకాగ్రతతో చేసినట్లుగానే, మన సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకోవటానికి ఆ క్షణాలు వినియోగించవచ్చు. ఎవరికీ ఇది ఒకభారం కాకూడదు. ఇంతకు మునుపు చెప్పినట్లు, రోజులో అనుక్షణమూ మనం ఏదో ఒకటి చేస్తూనే ఉంటాం. మరిచేసే ఆ ఒక్కొక్కపని ఎలా చేస్తున్నామో వివేచనతో ఎందుకు దర్శించకూడదు? ప్రతిక్షణమూ ఉద్దేశపూర్వకంగా వినియోగిస్తే జీవితం సఫలమవుతుంది, సార్ధక మవుతుంది.

ఏకాగ్రత వలెనే జీవనయానంలో ప్రతిఒక్క అంశంతోను సంకల్పశక్తి అభివృద్ధి జోడించాలి. రోజులో పదినిమిషాలు సంకల్పశక్తి అభివృద్ధికి గడిపి, మిగిలిన సమయం దానిని ధ్వంసంచేసే కార్యకలాపాలకు వినియోగించటం అసమంజసం. అందువల్ల కలిగే ప్రగతి పూజ్యం.

మీ సంకల్పశక్తి అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి రోజంతా అవకాశాలమయం అని గమనించవచ్చు. ఏకాగ్రత వలెనే, “తప్పనిసరిగా పునరావృతమయ్యే ఘటనల” ను అందుకు అవకాశాలుగా వినియోగించవచ్చు. భవిష్యత్తులో ఒక ప్రత్యేక అవసరం తీరటానికి ఒక వ్యక్తి డబ్బు ఆదాచేయవచ్చు. లేదా భవిష్యతులో ఏదైనా అవసరం కలగవచ్చునని కూడా ఆదా చెయ్యవచ్చు. సంకల్పశక్తి కూడా ఇటువంటిదే. మీ సంకల్పశక్తి పెంపొందించుతూ ఉంటే, భవిష్యత్తులో అది మీకు ఎక్కువ మోతాదులో అందుబాటులో ఉంటుంది.

సగటు రోజులో తప్పనిసరిగా, పునరావృతమయ్యే ఘటనలు గుర్తించటం ఇక్కడ మొదటి అడుగు. అలా చేసిన తర్వాత, ఆ ప్రతి ఒక్క ఘటనకూ ఈ మూడుపద్ధతులూ అమలు పరచటం తర్వాతి అడుగు.

మీకు మీరు ప్రశ్నలు వేసుకోండి. “తప్పనిసరిగా రోజులో పునరావృతమయ్యే ఘటనలలో ఒకఘటన ఏమిటి? సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకోవటానికి ఈ మూడు పద్ధతులూ నేను ఎలా జొప్పించ గలను?”

గురుదేవులు ఆ ఘటనలలో నిద్రను ఒక ఘటనగా గుర్తించారు. నా ఆశ్రమవాసం తొలినాళ్ళలో సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేయటానికి నిద్రను ఒక అవకాశంగా ఉపయోగించటం నేర్పారు. ఉదయం నిద్రలేవగానే మా పడకలు సరిచెయ్యటం నేర్పారు. పడక సరిచేయటంతో నిద్రాకార్యక్రమం పూర్తయిందని అర్థం.

రెండు దశాబ్దాల తర్వాత కూడా నేను పడక సరిచేసే ఈ కార్యక్రమం అనుసరిస్తూనే ఉన్నాను. రాత్రికి విశ్రమించటానికి నిర్ణయించుకున్నపుడు నిద్రాకార్యక్రమం మొదలవుతుంది. పళ్ళు తోముకుంటాను, ఫ్లాస్ చేస్తాను. పడకఎక్కి మాబిడ్డ తన కాళ్ళతో నా ముఖంమీద చేసే మర్దనకోసం ఎదురుచూస్తూ నిద్రకు ఉపక్రమిస్తాను. పడకమీద మా బిడ్డ దొర్లుతూ పొర్లుతూ ఉండటాన దుప్పట్లు అన్నీ మెలికలుతిరిగి ఉండలు చుట్టుకుపోయి ఉంటాయి. ఆ దుప్పట్ల పరిస్థితి చూసిన వారెవరూ, మా పాప ఏకపాత్ర ప్రదర్శన, ఏ ఫకీరైనాసరే మెచ్చుకోకుండా ఉండలేరు.

ఆశ్రమంలో గడ్డిచాపమీద చెరగని నా దుప్పటి ఒకటి, ఒక దిండు సరిచెయ్యటం అరనిమిషంలో పూర్తయ్యేది. కాని ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. సంసార జీవనం మరికొన్ని పొరలు, మరికొంత ప్రయత్నమూ జోడించింది. ఆ మెలికలు, మడతలు చక్కబెట్టినేను పడక సరిచెయ్యటం మొదలు పెడతాను. దుప్పట్లు సరిచేస్తూ, దిండ్లు చక్కబెడుతూ – నా భార్య ఆదేశానుసారం – ఏ దిండు ఎక్కడికి వెళ్ళాలో తెలుసుకుంటూ చేస్తాను. అక్కడ అన్నీ ఒకటికి మించి ఉంటాయి.

పడక సరిచేయటంతో నేను మొదలుపెట్టింది పూర్తిచెయ్యటం అనే పద్ధతి 1 పూర్తవుతుంది. నేను ఆశించిన దానిని మించి చెయ్యాలనీ, నేను చెయ్యగలను అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువ చెయ్యాలనీ పద్ధతులు 2, 3 చెబుతాయి. అన్ని షీట్లూ సక్రమంగా పరిచి ఉన్నాయని, కంఫర్టర్ మడతలు పోయేట్లు సరిచేస్తాను. అప్పుడు నా సృజనాత్మకత ప్రయోగించి కంఫర్టర్ ఒకమూల, హోటల్లోలాగ, మడుస్తాను. దిండ్లు అన్నీ అనుకోని విధంగా అమరుస్తాను.

ఏతావాతా నేను సరిచేసిన పడక శుభ్రంగా నీటుగా ఉండి వచ్చిన వారికి స్వాగతం పలుకుతుంది. పడకగదిలో ఒక ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి కలిగిస్తుంది.

పడకసామాను గదిలో అధికభాగం ఆక్రమిస్తుంది. అది ఉత్తమస్థితిలో ఉంటే ఆ గదిలో ప్రకంపనలు దివ్యంగా ఉంటాయి. అది పరిసరాలకు ఒక ఉన్నతి కలిగిస్తుంది. అప్పుడు జాగృతి మనసులో ఉన్నత క్షేత్రాలకు పయనం చేస్తుంది. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, నేను నా సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేయటంతో రోజు ప్రారంభమయింది.

నా జీవితంలో ఎంతో జరిగిన రోజులూ ఉన్నాయి. నేను అతినిద్ర పోయిన రోజులూ ఉన్నాయి. అప్పుడు పడక సరిచేయటం మానేసి అంతకంటే ముఖ్యమయిన వ్యాపకాలకు కదులుదామనే ఆతృత కలిగింది. బలమైన ఆ దురాకర్షణ తట్టుకొని నిలబడ్డాను. ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా – అవన్నీ నా మనసులో ఉన్నవే – నేను పడక సరిచేసిగాని మరొక పనికి కదలను. ఆ విధికి అంతరాయం కలగనివ్వను. పడక సరిచెయ్యటం ఒక ఘనకార్యమేమీ కాదు. అది నిత్యమూ క్రమం తప్పకుండా చెయ్యటంలోనే జనం తప్పటడుగు వేస్తారు.

పడక సరిచేయటం ఎందుకు?

నేను నిర్వహించే వర్క్ షాప్స్ లోను, ముఖ్యప్రసంగాలలోను, ఈ పడక సరిచేసే ప్రక్రియ అందరికీ నచ్చిన ప్రక్రియ. జీవితంలో దినసరి కార్యక్రమంగా అలవరుచుకోవటానికి అది సులువైన అభ్యాసం అని నా ఉద్దేశ్యం. రోజు ముగియగానే అందరమూ నిద్రకు ఉపక్రమిస్తాము. తెల్లవారగానే చాలామందిమి మేలుకుంటాము. ఉదయం నిద్రలేవగానే పడక సరిచేయటమనేది, కిందికి వేలాడుతున్న పండు కోసినట్లు ఏమాత్రమూ శ్రమలేని పని.

పడక సరిచేయటంలో ఉత్సాహవంతులు కొందరు వారు సరిచేసిన పడక ఫోటోలు సాంఘిక మాధ్యమాలలో ప్రదర్శించారు. నాకు కూడా పంపించారు. కొందరు తమ పడక ఫోటోలు నాకు ఇమెయిల్ చేశారు. ఇంకా కొందరు తాము అది ఎలా చేస్తున్నారో ఉత్సాహంగా చెప్పుకున్నారు. ఆ పని క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ చేస్తున్నామని మరీ చెప్పారు.

“దండపాణి, మీరు చెప్పిననాటినుంచీ నేను ప్రతి ఒక్కరోజూ నా పడక సరిచేస్తున్నాను.” అని వారు గర్వంగా చెబుతూ ఉంటే వినటం నాకు మామూలయిపోయింది.

వారి సఫలతే నా ఆనందం. “అభినందనలు! నిజంగా మంచిపని చేశారు. నిత్యమూ క్రమం తప్పకుండా అలా చేస్తున్నందుకు మీరు గర్వించాలి.” అంటాను నేను.

“ఒక విషయం చెప్పండి, నేను చెప్పినంత మాత్రాన మీరు ఎందుకు పడక సరిచేస్తున్నారు?” అని నేను సాదరంగా అడుగుతాను.

"ఉదయాన నిద్రలేవగానే ఏదో సాధించామన్న అనుభూతి కలుగుతుంది." దాదాపు అందరి సమాధానము ఎప్పుడూ ఇదే. "ఒక విజయంతో నా రోజు మొదలవుతుంది." తరుచు వినపడే మరొక సమాధానం.

ఈ సమాధానాలలో తప్పేమీ లేదు. కాని ప్రతి ఉదయమూ ఎవరైనాసరే పడక ఎందుకు సరిచెయ్యాలి అన్న విషయంలో సారాంశం ఇక్కడ లోపించింది. ఏదో ఒక కార్యం సాధించిన అనుభూతి కలుగుతుంది, నిజమే. అవును, ఆనాడు విజయంతో మొదలవుతుంది. అదీ నిజమే. కాని, పడక సరిచేయుమని చెప్పటంలో నా ఉద్దేశ్యం అది కాదు.

మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకోవటానికి ఉదయమే మీరు పడక సరిచేస్తారు. మామూలు రోజున, ఇంతక్రితం నేను చెప్పిన మూడు పద్ధతులూ ప్రయోగించి – తప్పకుండా పునరావృతమయ్యే మామూలు ఘటనతో – సంకల్పశక్తి వృద్ధికి పాటుపడటానికి అది ఒక అవకాశం. మన సంకల్పశక్తి వృద్ధిపరిచి తద్వారా మానసిక కండరాన్ని ప్రయోగించి మన మనసులో జాగృతిని నియంత్రించి ఆదేశించటమే ఇక్కడ లక్ష్యం. మనసులో జాగృతిని ఆదేశించుతున్నపుడు మనలో శక్తివాహినికి దారిచూపుతున్నాం. మన శక్తి వాహిని ఎక్కడికి ప్రవహిస్తే అదే మన నిత్యజీవితంలో ప్రత్యక్ష మవుతుంది. ఉదయమే మనం పడక సరిచేసేది అందుకే. అందులో కంటికి గోచరంకాని బృహత్ ప్రయోజనం ఉన్నది. మన జీవనపథానికి సంబంధించినది.

సంస్కృతభాషలో దీనినే సంకల్పం అన్నారు. ఆ పదం ప్రయోజనానికి, ఉద్దేశ్యానికి సంకేతం. ఉద్దేశ్యంలో స్పష్టత అతిముఖ్యం. ప్రయోజనమే అన్నిటికీ ప్రచోదనం. ఉదయం లేవగానే పడక ఎందుకు సరిచేస్తారో స్పష్టంగా తెలియటం చాలా ముఖ్యం. కేవలం సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకుంటే సరిపోదు. అది ఎందుకు చేస్తున్నామో, తర్వాత ఆ సంకల్పశక్తితో ఏమి చెయ్యబోతున్నామో మనం అర్ధం చేసుకోవాలి.

ఇకనుంచి, మీరు ఉదయమేలేచి పడక సరిచేసేటపుడు, మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నారని మీకు మీరే చెప్పుకోండి. మీ మనసులో జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తున్నదో నియంత్రించటానికీ, తద్వారా శక్తివాహిని ప్రవాహం నియంత్రించటానికీ మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకుంటున్నారని మనసులో దృఢపరుచుకోండి. అప్పుడు జీవితంలో మీరు కోరిన ఘటనలు సంభవిస్తాయి. పునశ్చరణ శక్తితో, స్పష్టమైన ఉద్దేశ్యంతో ఈ క్రమం మీ ఉపచేతనా మానసంలో చెక్కి చిత్రించండి.

ఎవరైనా పడక సరిచేసినా, అది అంతకు మునుపుకంటే మెరుగుగా ఉండకపోవచ్చు. లేదా మరికొంత ప్రయత్నమూ, ఆలోచనా జొప్పించి అందంగా

ఉండేట్లు సరిచెయ్యవచ్చు. ఒక వ్యక్తి జీవితమూ, వారి పరిసరాలు, వారు పనులు ఎలా చేపడుతారు, అన్నవిషయం గమనిస్తే వారేమిటో వారు ఎలా పనిచేస్తారో, వారి సంకల్పశక్తి ఎలా ఉన్నదో తెల్లమవుతుంది.

తెల్లవారగానే మీ పడక సరిచేసే కార్యక్రమంలో మరొక ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఉన్నది. తెల్లవారి పడక సరిచేస్తున్నపుడు మీ జాగృతి గమ్యం మీ అధీఅనంలో ఉన్నదనీ, అది ఏమిచెయ్యాలో చెప్పటం మీ చేతిలో ఉన్నదనీ మనసుకు స్పష్టమైన సందేశం జారీ చేస్తున్నారు. మీ జాగృతి పగ్గాలు మీ పర్యావరణానికి వదిలి పెట్టారంటే, మీకు లెక్కలేనన్ని బొరియల విందు దొరుకుతుంది. రాత్రి అంతా మీ ఫోన్ కూడబెట్టిన సరుకు అంతా ఆ తెరమీద మీకు వడ్డన అవుతుంది. మీ జాగృతిని మీ బాహ్యపర్యావరణ, అంతరంగ పర్యావరణాల దయాదాక్షిణ్యాలకు వదలకుండా, మీరు నిర్దేశించిన విధంగా మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధిచెయ్యండి. మీ జాగృతి బాటను నిర్దేశించినపుడే మీ శక్తి వాహినిని నిర్దేశించ గలరు. అప్పుడే మీ జీవితంలో మీరు ఆశించినది జరుగుతుంది.

మేలుకోగానే పడక సరిచేయటంద్వారా మీరు మీ మనసు, శరీరము, భావోద్వేగాలమీద మీ సంకల్పం ప్రయోగిస్తున్నారు. మీ జాగృతి అధిపతి మీరనీ, అది చేసేపని మీ అభీష్టం ప్రకారం జరుగుతుందనీ వాటికి దృఢమైన సందేశం పంపుతున్నారు. మీ మనసు, శరీరం, భావోద్వేగాలకు మీ జాగృతిమీద ఆధిపత్యం లేదనీ, అవి మీ సేవకు నియంత్రితమై ఉన్నాయనీ, వాటి సేవకు మీరు నియంత్రించ బడలేదనీ, వాటికి శిక్షణ జరుగుతున్నది. ఇక్కడ మీరే అధిపతి. కనుక మీ జాగృతి ఆధిపత్యం వాటి చేతులలో వదలకండి. మీ పడక సరిచేసుకొని, వాటిమీద మీ ఆధిపత్యం స్థాపించండి.

పాఠం 7.4

సంకల్పశక్తి – సాధనలు

ప్రతిరోజూ సంభవించే ఘటనలు, ముఖ్యంగా తప్పనిసరిగా చెయ్యవలసిన విధులు, సంకల్పశక్తి అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి మహదవకాశాలు. వీటినన్నిటినీ మన జీవితంలో సహజమైన అంశాలుగా మనం ఒప్పుకున్నాం. అటువంటపుడు మన జీవితం మెరుగుపరుచుకోవటానికి అవకాశాలుగా వాటిని వినియోగించవచ్చు కదా?

కిందటి పాఠంలో మనం ఒక ఉదాహరణ – పడక సరి చేయటం - పరిశీలించాం. మీ సంకల్పశక్తి అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి అవకాశాలుగా మీకు మరికొన్ని ఉదాహరణలు చెబుతాను.

నిద్రలాగానే భోజనం చెయ్యటం తప్పనిసరి వ్యవహారం. సంకల్పశక్తి పెంపొందించు కోవటానికి చెప్పిన మూడు పద్ధతులూ అమలుపరచటానికి భోజనం ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. మనం అందరమూ ప్రతిఒక్కరోజూ భోజనం చేస్తాం. ప్రతి ఉదయము నేను అల్పాహారం భుజిస్తాను. అల్పాహారం తయారు చెయ్యటానికి నాకు తీరిక ఉన్నపుడు, తిన్న తర్వాత ఆ ప్లేట్లు కడగటానికి కూడా నాకు తీరిక ఉండాలి కదా! ఆ తర్వాత చెయ్యవలసిన పనులను తలుచుకొని వాటికి తల ఒగ్గి, ఈ పని వాయిదా వెయ్యకూడదు. "ఇప్పుడు నాకు అర్జెంట్ పనులు ఉన్నాయి. గిన్నెలు ప్లేట్లు తర్వాత..." అని దాటవేసే మనస్తత్వానికి వీడ్కోలు చెప్పండి.

నేను ఒక పాత్రలో పండ్లు తినటం పూర్తయిన వెంటనే, ఆ పాత్ర కడిగి ఆరబెడతాను. రెండుగంటల తర్వాత (నేను ఇంటినుంచి పనిచేస్తాను) తిరిగివచ్చి – ప్రకృతిమాత ఆ పాత్ర ఆరబెట్టటానికి తోడ్పడిన తర్వాత – ఆ పాత్రను దాని స్వస్థానం చేర్చుతాను. అప్పుడు నేను నా అల్పాహార ఆరగింపు పూర్తిచేసినట్లు. నేను మొదలుపెట్టిన పని పూర్తిచేశాను.

మీరు ఆ పాత్ర కడిగి, వెంటనే ఒక గుడ్డతో తుడిచి, దాని స్థానానికి చేర్చి, మీరు మొదలు పెట్టిన పని పూర్తిచేయవచ్చు. లేదా మీరు ఆ పాత్ర డిష్ వాషర్ లో పెట్టి, తిన్న ప్రదేశంలో పడిన ఆహార పదార్థాలు తుడిచి శుభ్రం చేసి, పని పూర్తి అయిందని చెప్పవచ్చు. "మొదలు పెట్టింది పూర్తి చెయ్యటం" అంటే ఏమిటో మీరు తెలుసుకొని దానిని మీరే నిర్వచించు కోవాలి. అది ముఖ్యం. ఒకదాన్ని నిర్వచించిన తర్వాత, దానికి కట్టుబడి ఉండండి. మీ పద్ధతికి మీరు కట్టుబడి ఉంటే మీ సంకల్పశక్తి కార్యరూపం దాల్చిందన్నమాట.

"మొదలు పెట్టింది పూర్తి చెయ్యటం" మీరు నిర్ణయించకపోతే, మీరు వంటగది శుభ్రంచేస్తూ ఉదయం అంతా అక్కడే గడపవచ్చు. అలాగే "నేను చేయగలిగిన దానికంటే మరికొంచెం" ఇంకా "నేను చేయగలిగిన దానికంటే మరికొంత మెరుగుగా" అంటే ఏమిటో మీరే నిర్ణయించాలి. ప్రతిఒక్క పనిలోనూ అది జరగాలి. ఉదయం పడక సరిచేస్తూ నేను గంటలకొద్దీ సమయం గడపవచ్చు. దుప్పట్లు బెడ్ షీట్లు ఉతికి ఆరబెట్టవచ్చు, ఆ తర్వాత అవి ఇస్త్రీ చెయ్యవచ్చు. దిండ్లు ఎండలో పెట్టవచ్చు. సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేయటంలో ఇంకా ఏమేమి చేయాలో ఆ పరమాత్మకే ఎరుక. కాని ఇది ఆచరణీయం కాదు. సమంజసము కాదు. ఈ సూత్రాలు, సాధనాలు ప్రయోగించటంలో వివేచన ఉపయోగించాలి. వివేచన ఎన్నడూ గాలికి వదిలి వెయ్యకండి.

చాలామంది రోజులో కనీసం ఒకసారైనా ఇంట్లో భోజనం చేస్తారు. ఈ భోజనం సిద్ధం చెయ్యటంలో సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకునే మూడు పద్ధతులు ప్రయోగించటానికి అనేక అవకాశాలు ఎదురవుతాయి. భోజనానికి పూర్వం అన్నీ అమర్చటంలో, వండటంలో భోజనం తర్వాత అన్నీ శుభ్రం చెయ్యటంలో అనేక అవకాశాలు దాగి ఉన్నాయి. మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకోవటం మీ ధ్యేయం అయితే, ప్రతిరోజూ వచ్చే ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చెయ్యండి. దానిని కొంచెం నిశితంగా పరిశీలించండి. ఈ మూడు పద్ధతులు అమలు పరచటానికి అక్కడ అనేక అవకాశాలు మీకు గోచరిస్తాయి. ఆ మాటకు వస్తే, మీరు ఏదైనా తాగిన, తిన్న ప్రతిఒక్కసారీ తయారీ, ఆరగింపు, ముగింపు అన్న మూడు మెట్లు ఉంటాయి. మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకోవటానికీ, ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యటానికీ ఇవి నిత్య అవకాశాలు.

చాలా ఆఫీసులలో భోజనాలు చెయ్యటానికి, లేదా పానీయాలు తయారు చేసుకోవటానికి అనువైన ప్రదేశము, పరికరాలు ఉంటాయి. ఆ ప్రదేశం, పరికరాలు ఉపయోగించిన తర్వాత మీ సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసే మూడు పద్ధతులు అమలు పరచండి. ఆ ప్రదేశం శుభ్రం చెయ్యండి. కాఫీ మగ్ కడిగి, తుడిచి, దాని స్థానానికి చేర్చండి. సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకోవటానికి మీ ఉద్యోగపర్వం వినియోగించండి.

గురుదేవులు "మీరు ఈ మందిరంనుంచి నిష్క్రమించేటపుడు ప్రవేశించినప్పటి కంటే మెరుగుగా ఉండేట్లు చూడండి." అని తన సాధువులకు ఉపదేశించేవారు. మేము నిష్క్రమించేముందు ఆ మందిరం అంతకు ముందుకంటే మెరుగుగా చెయ్యటానికి మేము సర్వప్రయత్నాలు చేసేవాళ్ళం. ఈ సూచన క్రమం తప్పకుండా అమలుపరిచిన తర్వాత, ఎంత చిన్నపని చేసినా చెప్పుకోదగిన వ్యత్యాసం కనిపించేది.

నేను, నా కుటుంబము ఇంట్లో చెప్పులు లేకుండా నడుస్తాం. అంటే మేము ఇంట్లో ప్రవేశించేముందు పాదరక్షలు తీసివెయ్యాలి అని సందేశం. కనుక మేము ఇంటికి తిరిగి వచ్చినపుడు, బయటికివెళ్లి వచ్చే పని పూర్తయినట్లే. పాదరక్షలు తీయటం వాటిని స్వస్థానంలో ఉంచటం ఇందులో ఒక అంశం. ఆ పాదరక్షలు వాటి స్థానంలో సక్రమంగా, పొందికగా పెట్టటం అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువ, మెరుగుగా చెయ్యటం కిందికి వస్తుంది. ఇది చాలా సరళం. మా పసివాడు కూడా ఇందులో నేర్పరి అయినాడు.

ఇంటికి రాగానే కోటు తీసి హాంగర్ కు తగిలించి, క్లోజెట్ లో పెట్టటానికి బదులు కౌచ్ లోకి విసిరి వెయ్యటం, మురికి బట్టలు లాండ్రీ బాస్కెట్ లో వెయ్యటానికి బదులు పడకగదిలో నేలమీద గిరాటు వెయ్యటం సులువైన పనులు. మనం తలుచుకుంటే చాలు, రోజంతా అవకాశాల మయం. చేతనా, ఉపచేతనా మానసాలు అలా చెయ్యటంలో ప్రయోజనం స్పష్టంగా గుర్తిస్తే, ఈ అవకాశాలు – తలనొప్పిగానో, భారంగానో తలచక – మనఃపూర్వకంగా వినియోగిస్తారు.

ఈ అవకాశాలు కాలక్రమేణ అలవాట్లుగా మారుతాయి. అప్పుడు ఆ పనులు చెయ్యటానికి శ్రమ అంటూ ఏమీ ఉండదు. అది మీ పనిచేసే విధానంగా మారుతుంది.

ఒక విషయం చర్చించుతున్నపుడు, మీ ఆలోచనలన్నీ పూర్తిగా వెల్లడిస్తారు. మీరు పాత్రలు కడిగి స్వస్థానాలకు చేర్చుతారు. మీ పాదరక్షలు తీసి వాటిస్థానంలో సక్రమంగా అమర్చుతారు. మీ కోటు క్లోజెట్ లో హాంగర్ కు తగిలిస్తారు. టేబుల్ దగ్గరినుంచి లేచినపుడు, కుర్చీ టేబుల్ దగ్గరికి నెట్టుతారు. మీ జీవన విధానం మీ మనస్తత్వానికి ప్రతిబింబం. సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రం చెయ్యగల సామర్థ్యము వృద్ధిపరుచుకోవటానికి సంసిద్ధమైన మనస్తత్వం. ఈ సంస్కారాలు మీ జీవన రాగంలో ఒక అంశ. ఒక ప్రత్యేక ప్రయోజనం నెరవేర్చటానికి నిర్మితమైన ఉపచేతనలో అప్రయత్నంగా ప్రవహించే జీవవాహిని.

సంకల్పశక్తి అభివృద్ధి

సంకల్పశక్తి వృద్ధి చేసుకోవటానికి మీరు ప్రయోగించ దగినవి, విధిపూర్వకంగా చెయ్యవలసినవి ఐదు ఘటనలు వ్రాయండి. ఈ పాఠంలోను, గతపాఠంలోను మీర

ఉపయోగించదగిన కొన్ని ఉదాహరణలు ఇచ్చాను. మీరు వీటిని వినియోగించుకోవచ్చు. లేదా మీరు మీకు అనువైన అవకాశాలు గుర్తించవచ్చు. ఏకాగ్రత భ్యాసంలో వలెనే, ఈ ఘటనలుకూడా తప్పనిసరి ఘటనలై ఉండాలి, ప్రతిరోజూ పునరావృతం అయ్యేవిగా ఉండాలి.

వీటిని మీరు అభ్యసించ దలచిన క్రమంలో ఒకటి నుంచి ఐదు వరకూ అంకెలతో గుర్తించండి. మొదటి అవకాశం చేపట్టి మీ దైనందిన జీవితంలో దానిని ఒక అంశంగా చేర్చండి. ఒక నెల ఆ విధంగా అభ్యాసం చెయ్యండి. మిగిలిన నాలుగు అలా పక్కన పెట్టి ఉంచండి.

మీరు మొదటి అవకాశం నిద్ర మేలుకోగానే పడక సరిచేయటం అయితే, ప్రతిరోజూ దానిని క్రమం తప్పకుండా అమలు జరపండి. ఆ పడక సరిచేసేటపుడు సంకల్పశక్తి పెంపొందించటానికి చెప్పిన మూడు పద్ధతులూ ప్రయోగించండి. ఒకనెల తర్వాత మీరు ఈ విధి సక్రమంగా నిర్వర్తించ లేదని తోచితే, ఆ పని మీకు సంతృప్తి కలిగించే వరకూ అందులో కొనసాగండి.

ఈ పాఠం చివర్లో కూడా ఏకాగ్రత అభ్యాసం పాఠం చివరలోలాగానే, ఆత్మ విమర్శపత్రం ఉంటుంది. సంకల్పశక్తి వికాసంలో మీ అభ్యాసం ఎలా పురోగమిస్తున్నదో అవే సూచనల ప్రకారం వెలకట్టండి. ఆ సూచనలు ఇక్కడ పునశ్చరణ చెయ్యబోవటం లేదు. ఈ ఆత్మవిమర్శ పత్రం డిజిటల్ కాపీ మీరు దండపాణి యాప్ లో 'రిట్యువల్స్' విభాగం లో చూడవచ్చు.

మీరు పడక చాలా బాగా సరిచేస్తున్నట్లు తోచినపుడు, రెండవ అవకాశాన్ని ఈ కార్యక్రమానికి జోడించండి. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ తర్వాత గిన్నెలు కడగటం వగైరా ఈ రెండవ విషయం కావచ్చు. ప్రతి ఉదయం ఆ విధి నిర్వర్తించటానికి ఏకాగ్రం చెయ్యండి. ఇపుడు ఆ రెండు విధులూ ఆశించినంత చక్కగా నిర్వర్తిస్తున్నట్లు మీకు తృప్తి కలిగితే, ఆ రెంటికీ మూడవవిధి జోడించే సమయం ఆసన్నమయిందన్నమాట.

బెంచ్ ప్రెస్ చేసే సమయంలో బరువులు క్రమంగా జోడించటం గురించి చెప్పాను. గుర్తు ఉన్నది కదా! సంకల్పశక్తి వృద్ధికి కూడా మనం అదే పద్ధతి అనుసరించ బోతున్నాం. ఈ గుణం పెంపొందించుకునే కార్యక్రమంలో మీరు ఓర్పు పట్టటం అత్యంత ప్రధాన ఆవశ్యకత. అసహనంతో తొందర పడితే అపజయం తప్పదు.

వీటిలో చాలా విధులు చాలా అల్పమైనవిగాను, పనికిమాలినవిగాను తోచవచ్చు. కాని నేను అలా అనుకోను. రోజులో నేను చేసే ప్రతి ఒక్క పనీ నేను మనస్ఫూర్తిగా చెయ్య దలచుకున్నదిగా భావిస్తాను. కనుక, ప్రతి ఒక్క పనిమీదా నా సంపూర్ణ ధ్యాస, అప్రమత్తత అవసరమని నా భావన. అల్పంగా తోచే ఈ పనులు

నా జీవితంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. అవి ప్రతిరోజూ పునరావృతం అవుతాయి కనుక అవి చాలా ముఖ్య విధులు. వీటిని నిత్యమూ సవ్యంగా నిర్వర్తిస్తే, నా జీవితాన్ని రూపుదిద్దటంలో ఇవి అసాధారణ శక్తి చూపుతాయి.

వికసించిన సంకల్పంతో నా జాగృతి మనసులో ఎక్కడ పయనించాలో నేను నియంత్రించగలను. ఈ శక్తి వికసింప జేసుకోవటానికి నేను నా రోజంతా అంకితం చెయ్యాలని చెప్పటానికి అంతకు మించి మరేమి కావాలి? సంకల్పశక్తితో నేను నా జాగృతిని మనసులో ఉన్నత స్థానాలకు, అధిచేతనకు, పంపగలను. ఉన్నత చైతన్య స్థితి అనుభూతి చెందగలను. ఈ ఉన్నత స్థాయిలు ఈ క్షణాన మన అందరిలోనూ ఉన్నాయి. మన జాగృతిని ఆహ్వానించటానికి ఓర్పుతో వేచి ఉన్నాయి. నా మటుకు నాకు సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసుకోనటమంటే కేవలం కోరిన జీవితం సాకారం చేసుకోవటానికి మాత్రమే కాదు. అంతకంటే ముఖ్యంగా ఉన్నత చైతన్యస్థాయి అనుభూతి చెందటం, చివర్లో ఆత్మజ్ఞానం, ఆత్మసాక్షాత్కారం నా ధ్యేయం. నా గమ్యం.

సంకల్పశక్తి అభ్యాసానికి అవకాశాలు మొత్తము	రోజు														Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

పాఠం 7.5

సంకల్పశక్తి మూలం

కూరగాయలు పండించే ఒక వ్యవసాయదారుడికి ఇరవై ఎకరాల పొలం ఉన్నది. అక్కడ ఆయన రకరకాల కూరగాయలు పండిస్తాడు. ఈ పంటలు పూర్తిగా నీటి పారుదల సదుపాయం మీద బతుకుతాయి. ఆయన తన అనుభవంతో తన పొలంలో ఒక బావి తవ్వించి అందులోనుంచి పంటలు అన్నిటికీ పుష్కలమైన నీటి సదుపాయం ఏర్పాటు చేశాడు. ఒక సంవత్సరం తర్వాత ఆయన మరొక నాలుగు ఎకరాల పొలం కొన్నాడు. ఆ నాలుగు ఎకరాలు కూడా కూరగాయలకే కేటాయించాడు. ఆయనకు తన నీటిబావి ఎక్కడ ఉన్నదో బాగా తెలుసు. కొత్తగా కొన్న పొలానికి నీరు పెట్టాలంటే నీరు ఎక్కడినుంచి తీసుకు రావాలో ఆయనకు చాలాబాగా తెలుసు.

వారం మధ్యలో ఒక పబ్లిక్ హాలిడే వచ్చింది. ఏం చేస్తారు? వాలుకుర్చీలో శయనించి, మీకు నచ్చిన నవల చదువటంలోమునిగిపోయి విరామాన్ని ఆనందిస్తున్నారు. మీ మనసును పట్టి బంధించే థ్రిల్లర్ నవల అది. మరొక్క పేజీ తిప్పేసరికి మీ ఉపచేతన మీ ఏకాగ్రతను చినాభిన్నం చేసింది. ఉదయం జిమ్ కు వెళ్దామని ప్లాన్ వేసుకున్నారని గుర్తు చేస్తున్నది.

గతరాత్రి డిన్నర్ తర్వాత మీకు మీరే మాట ఇచ్చుకున్నారు. మర్నాడు ఉదయం జింకు వెళ్లాలని. “అవును కదా! జిమ్ కు వెళ్ళాలనుకున్నాను.” మీలో మీరేగొణుగుకుంటారు ఆ పథకం నెరవేరాలంటే మొదట మీ జాగృతి సావధానం కావాలి.మీ జాగృతి ప్రస్తుతం ఆ పుస్తకంలో లీనమై ఉన్నది. ఆ తర్వాత ఏమవుతుందోనన్న సస్పెన్స్ లో మునిగి తేలుతున్నది. జాగృతిని అక్కడినుంచి విడదియ్యాలని మీరు ఒక ప్రయత్నం చేస్తారు. కాని ఆ ప్రయత్నం నిష్ప్రయోజనం. ఎందుకంటే మీ ప్రయత్నంలో బలం లేదు. నీరసం మాత్రమే ఉన్నది. కనుక ఫలితం శూన్యం. ఈ క్షణాన మీరు

అల్లుకున్న ఆ సుఖమయమైన గూడు వదిలిరావటం మీకు ఏమాత్రమూ ఇష్టంలేదు. నిజానికి ఇప్పుడు లేచి, జిమ్ దుస్తులు మార్చుకొని వ్యాయామానికి జిమ్ కు డ్రైవ్ చెయ్యటం ఆలోచిస్తే మీకు కంగారు పుట్టుతున్నది.

ఇప్పుడు మీరు ఇక్కడ గ్రహించ వలసింది ఏమిటంటే, మీరు ఇన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రోదిచేసుకున్న సంకల్పశక్తిని ఇప్పుడు తట్టి లేపాలి. జిమ్ కు వెళ్ళటానికి అది ఒక్కటే మార్గం. ఆ సంకల్పశక్తి వీపు తట్టటానికి మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళాలో – ఆ వ్యవసాయదారుడికి తన బావి తెలిసినట్లు – మీకు తెలుసునా? మీ సంకల్పశక్తి మూలం మీకు తెలుసునా?

దశాబ్దాలుగా నన్ను నేను మెరుగు పరుచుకోవటానికి శ్రమిస్తున్నాను. నేను దాటవలసిన మానసిక, భావోద్వేగాల అఖాతాలు చాలా ఉన్నాయి. చెప్పుకొని, ఒప్పుకోని, సరిదిద్దుకోవలసిన వ్యక్తిత్వ బలహీనతలు చాలా ఉన్నాయి. యువసాధువుగా ఒకనాడు నేను నాలో గాఢముగా నాటుకొని ఉన్న ఉపచేతనా లక్షణం సరిదిద్దటానికి పోరాడి పరాజయం పొందాను.

నా సహజ స్వభావం నన్నే జయించింది. ఆ ఓటమి సహించలేక, నేను నా గురువుగారిని వెతుక్కుంటూ బయలుదేరాను. ఆయన తన మందిరంలో ఒక కుర్చీలో కూర్చొని ఉన్నారు. కిటికీలోనుంచి వచ్చే వెల్తురు తెర మూలకంగా పల్చబడింది. ఆచార ప్రకారం నేను వినయవిధేయతలతో సాదరంగా ఆయన ముందు సాష్టాంగం చేశాను. ఆ తర్వాత ఆయన ఎదురుగా పద్మాసనంలో కూర్చున్నాను. ఆయన సమక్షంలో నాకు ఆశాభావం కలిగింది. ఆయన నా పరాజయాన్ని గ్రహించారని తెలుసుకున్నాను.

మా ఇద్దరిమధ్యా మాటలు లేవు. చివరికి ఆయనే నిశ్శబ్దం భంగపరుస్తూ "నీ ప్రశ్నకు సమాధానం సంకల్పశక్తిలో ఉన్నది." అన్నారు. నేను ఆయన మాటలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండగా మా ఇద్దరి మధ్య నిశ్శబ్దం. అప్పుడు ఆయన "నువ్వు నీ సంకల్పశక్తి మూలానికి వెళ్ళాలి. నీ సంకల్పం మూలనుంచి సమాధానం రావాలి. ఆ మూలం నీలోనే ఉన్నది." అన్నారు.

నేను అతి జాగ్రత్తగా విన్నాను. ఆయన చెప్పింది ఎప్పుడైనా నేను అతి సావధానంతో వింటాను. అప్పుడు "ఆ సంకల్పశక్తి మూలం నాలో ఎక్కడ ఉన్నది?" అని అడిగాను.

ఆయన నవ్వుతూ "నేను చెప్పను. నీకు నువ్వే వెతికి తెలుసుకోవాలి." అన్నారు. దానితో ఆ విషయం మీద పుస్తకం మూత పడింది.

ఈ పుస్తకంలో నేను అంతా వివరంగా విశదం చేస్తే అన్వేషణలో, కనుగొనటంలో, అనుభూతి చెందటంలో, అనేక ఘన రహస్యాలు మీరు స్వయంగా

గ్రహించే ఆనందాన్ని దోచుకున్నవాడి నవుతాను. మీకై మీరు స్వయంగా కనుక్కొని అనుభవపూర్వకంగా నేర్చుకున్న దానికీ, నేను మీకు నేరుగా చెప్పినదానికీ భూమ్యాకాశాల మధ్య ఉన్న అంతరం ఉన్నది. ఒకసారి మీ సంకల్పశక్తి మూలం కనుక్కున్న తర్వాత, మీకు ఎప్పుడు అవసరమయినా మీరు దానిని ఆదేశించవచ్చు.

సంకల్పశక్తి మూలం శోధన చేపట్టదగిన ప్రయత్నం. వ్యవసాయదారుడికి తన పొలానికి నీరు పెట్టటానికి బావి ఎక్కడున్నదో స్పష్టంగా తెలుసు. తన పంట పండటానికి అవసరమైన నీరు పెట్టటానికి ఆయన ఆ బావిదగ్గరికి మళ్ళీమళ్ళీ వస్తూ ఉంటాడు. మీ సంకల్పశక్తి మూలం కనుక్కుంటే మీరు ఊహించలేని శక్తి మీ చేతులలో ఉంటుంది. ఈ శోధనలో మీకు నా శుభాకాంక్షలు.

పాఠం 7.6

ప్రగాఢ ప్రక్రియ

ఈ పుస్తకంలో మిమ్మల్ని అభ్యాసాలతో గుప్పించటం నా లక్ష్యం కాదు. అన్ని అభ్యాసాలు ఉంటే వాటిని అభ్యసించటం మాట అటు ఉంచి, వాటిని గుర్తు పెట్టుకోవటం కూడా మీకు సమస్య అయి కూర్చుంటుంది. మీలో సంకల్పశక్తి ధృఢముగా పెంపొందించుకో దలచిన వారికి దీర్ఘకాలం అభ్యసించదగిన అభ్యాసాలు రెండు చెప్తాను.

ఇంతకు మునుపు చెప్పిన ఐదు అభ్యాసాలు నిత్యమూ క్రమం తప్పకుండా చెయ్యగలిగిన తర్వాతే ఈ అభ్యాసాలు చేపట్టుమని నా సలహా.

దీర్ఘ అభ్యాసం 1

ఇటీవలి కాలంలో మీరు చేపట్టి ఇంకా పూర్తిచెయ్యని ఐదు పథకాలు గుర్తించండి. ఈ పథకాలు మీరు చాల ఉత్సాహం, స్ఫూర్తితో మొదలుపెట్టి ఉంటారు. కాని ఏ కారణంగానైనా కానియ్యండి, వాటిని నిర్లక్ష్యం చేశారు. అవి అలాగే అసంపూర్తిగా పడి ఉన్నాయి.

> అసంపూర్తిగా మిగిలిఉన్న పథకాలు వదిలిపెట్టి,
> ఉధృతంగా కొత్తపథకాలు చేపట్టటం సంకల్పశక్తి పెంపుదల కాదు.
>
> –గురుదేవులు

ఈ అభ్యాసం మరికొంత వివరంగా చెప్తాను. గత సంవత్సరం మొదలుపెట్టి ఇంతవరకూ పూర్తిచెయ్యని ఐదు పథకాలు మీలో కొందరు గుర్తించవచ్చు. గత

సంవత్సరంలో మొదలు పెట్టిన పథకాలు పూర్తిచేసినవారు అంతకు పూర్వం మొదలుపెట్టి అసంపూర్తిగా వదిలివేసిన పథకాలకోసం వెతకాలి.

అన్ని ప్రాజెక్టులూ సకాలంలో పూర్తికావు. ఉదాహరణకు నోసారా (కోస్టారికా) లో ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆవాసము, ఉద్యానవనము స్థాపించాలని నేను నా శ్రీమతీ 2013 లో ఒక పథకం చేపట్టాము. ఈ ఆశ్రమం పేరు శివాశ్రమం. ఆ ఆశ్రమం నిర్మాణం నడుస్తున్నది. ముఖ్యంగా ఉద్యానవనం పూర్తికావటానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఇక్కడ సంకల్పశక్తి లోపం కాదు. ప్రకృతిమాత చిరునవ్వు నవ్వటానికి పట్టేకాలం.

మీరు చేపట్టిన పథకాలు చిన్నవీ కావచ్చు,పెద్దవీ కావచ్చు. వాటిని ఒక వరుసలో వ్రాయండి. వాటిలో ఏది మొదట మొదలుపెట్ట దలచారో వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఆ పథకం పూర్తయిన తర్వాత ఎలా ఉండాలో ఊహించి నిర్వచించండి. ఆ పథకం పైస్థాయికి చేర్చటానికి పద్ధతులు 2, 3 ఎలా ప్రయోగించ వచ్చునో స్పష్టంగా వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఏకాగ్రత, సంకల్పశక్తి పెంపొందించుకోవటానికి కిందటి పాఠాలలో చెప్పినట్లే, ఇక్కడ కూడా ఒక పథకంతో మొదలు పెట్టండి. అది పూర్తిచేసిన తర్వాత రెండవదానికి కదలండి. మొదటి పథకం మొదలుపెట్టే ముందు, దానిని ఎప్పుడు పూర్తిచెయ్యాలో నిర్ణయించండి. ఇప్పుడు ఆ పథకం అనుకున్న తేదీకి పూర్తి చెయ్యటానికి మీ సంకల్పం ప్రయోగించండి.

ప్రతి ఒక్క పథకం నడుస్తున్నపుడు అంతకుమునుపు దానిని అసంపూర్తిగా ఎందుకు వదిలివేశారో ఆలోచించండి, గుర్తు చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. కారణం స్పష్టంగా తెలిసిన తర్వాత అది ఒకచోట రాసి పెట్టుకోండి. అందులో నేర్చుకోవలసిన నీతి ఉంటుంది.

ఒక పథకం పూర్తిచేసిన తర్వాత, సచేతనంగా మీ సంకల్పం ప్రయోగించి ఆ పథకం పూర్తి చేసినందుకు మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోండి. ఒక వేడుక ఏర్పాటుచేసి అందరితోను మీ విజయాన్ని ఆనందించండి. అలా చేస్తే మీ ఉపచేతనలో ఒక సుముఖ భావన రూపుదిద్దుకుంటుంది. మీరు తలుచుకొని మొదలుపెట్టిన పనులు పూర్తిచెయ్యటానికి మీ సంకల్పం ప్రయోగించ గలరనే భావన. మీరు పథకాలు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి పూర్తిచేస్తూ ఉంటే ఈ భావన మరీ మరీ దృఢపడుతూ ఉంటుంది. జీవితంలో ఘనకార్యాలు సాధించటానికి మార్గం అదే.

ఈ ఐదు పథకాలు పూర్తిచేసిన తర్వాత, మీరు జీవితంలో వెనుదిరిగిచూసి అంతకు మునుపు చేపట్టి అసంపూర్తిగా వదిలివేసిన మిగతా పథకాలు అన్నీ ఒక జాబితా వ్రాసుకోవచ్చు. ఈ జాబితా తయారయిన తర్వాత, వీటిలో ఏవి చేపట్టి

పూర్తిచెయ్య దలుచుకున్నారో గట్టిగా నిర్ణయించండి. మీరు పూర్తిచెయ్యదలుచుకున్న పథకాలకు సంకల్పశక్తి వృద్ధిచేసే మూడు పద్ధతులు అమలుపరిచి అన్నీ పూర్తిచేయండి. మీరు పూర్తిచేయదలచుకోని వాటిని చెత్తబుట్టకు పంపండి. ఈ పథకాలమీద మీ శక్తి, సమయము వృధాచెయ్యటం అనవసరమని మీరు నిశ్చయించారు.

దీర్ఘ అభ్యాసం 2

ఇంతకు మునుపు మొదటి దీర్ఘకాల అభ్యాసంలో చెప్పినట్లుగానే వెనుదిరిగి గత పన్నెండు నెలలూ అవలోకించండి. మీరు ఏదో ఒక పని చేస్తానని ఎవరికో మాట ఇచ్చారు. కాని ఆ పని చెయ్యలేదు.

ఉదాహరణకు, కొన్నినెలల క్రితం మీ మిత్రులకు "ఆ పుస్తకం నాకు బాగా నచ్చింది. అది నీకు బహుమతిగా పంపుతాను." అన్నారు. కాని ఇంతవరకు ఆ పని జరగలేదు.

ఇటువంటి సంఘటలను గుర్తించి మీరు వాటివిషయంలో ఏమి చేస్తామని చెప్పారో గుర్తు చేసుకోండి. అదంతా వివరంగా వ్రాయండి.ఇలా ఇతరులకు మీరు ఇచ్చిన వాగ్దానాలు వ్రాస్తున్నపుడు, అవి నేరవేర్చబోతున్నారా, లేదా అని తీవ్రంగా ఆలోచించండి. బహుశ వాటిలో కొన్ని ప్రస్తుతం మీరు నెరవేర్చబోవటం లేదని మీ మనసు చెబుతుంది. మీ అంతర్వాణి చెప్పింది మీరు వినాలి.

పూర్తిచేయాలని మీరు నిర్ణయించుకున్న వాటిని మొదలు పెట్టినది ముగించే తీరున ముగించండి. అవసర మయితే పద్ధతులు 2, 3 అమలు జరపండి. మీరు వాటిని ఏనాటికి పూర్తిచెయ్య దలచారో ఆ తేదీలు వ్రాయండి.

చేస్తాను అని చెప్పినపని మీరు ఎందుకు పూర్తి చెయ్యలేదో గమనించండి. మీకు సాధ్యమయిన దానికంటే ఎక్కువ పని ఒప్పుకున్నారా? లేకపోతే, చెప్పినదంతా చేయనక్కరలేదనే మనస్తత్వంతో మాట్లాడుతారా? ఇక్కడకూడా నేర్చుకోదగిన పాఠం ఒకటి ఉన్నది. అర్థం చేసుకుంటే అది మీ సంకల్పశక్తి వికాసానికి తోడ్పడుతుంది.

మీ జాబితాలో ఐదు పథకాలు పూర్తిచేసిన తర్వాత, మీరు జీవితంలో వెనుదిరిగి చూసి నెరవేర్చని ముఖ్యమైన వాగ్దానాలు ఇంకా ఏమైనా ఉన్నాయా అని పరిశీలించండి. వీటిలో మీరు నెరవేర్చ దలచినవి, తలచనివి గుర్తించండి. మీరు చెయ్యదలచిన వాటిని నెరవేర్చటానికి ముందడుగు వేయండి.

మరొక అడుగు ముందుకు వేస్తే, ఎదటి వారికి చెప్పేది బాగా ఆలోచించి మరీ చెప్పండి. ఎవరికైనా సరే ఒకపని చేస్తానని చెప్పినపుడు ఆ పని పూర్తిచెయ్యటానికి

మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగించండి. ఎదటివారికి మీ ఘనత తెలియజెప్పటానికి ఆ పని చెయ్యటంలేదని గుర్తు ఉంచుకోండి. మీ సంకల్పం బలపడుతుంది. అంతే. ఒకపని చేస్తానని చెప్పి ఆపని చెయ్యకపోతే, మీరు మీ సంకల్పానికి నీళ్ళు వదులుతున్నారు. అంతే. మీ ఉపచేతనలో సంకల్పశక్తి వృద్ధికి ప్రతికూలమయిన బాటలు వేస్తున్నారు. మీరు చేస్తానని చెప్పిన పని ప్రతిసారీ తప్పకుండా చేస్తూ ఉంటే, మీ సంకల్పానికి అనుకూల భావాలు ఏర్పడుతాయి.

ఇతరుల పట్లనే కాదు, మీపట్ల కూడా మీరు ఈ వైఖరి అవలంబించాలి. ఒకపని చేస్తాను అని మీకు మీరు చెప్పుకున్నపుడు ఆ పని మీ సర్వశక్తులూ ప్రయోగించి సాధ్యమయినంత బాగా చెయ్యండి. వీలయితే మీరు అనుకున్నదానికంటే మరికొంత అధికంగా చెయ్యండి. ఆ పని ఎప్పటికి పూర్తిచెయ్య దలచారో ఒక గడువుతేదీ పెట్టుకుంటే, ఆ సమయానికి పూర్తిచేయటంలో అది ప్రోత్సాహకారి అవుతుంది. లేకపోతే వాయిదాపడే ప్రమాదం పొంచి ఉన్నది.

శ్రమించండి, సాధించటానికి కృషి చెయ్యండి.
సంకల్పంతో సంకల్పాన్ని దృఢపరచండి.
-గురుదేవులు

అధ్యాయం 8

ఏకాగ్రత - ఆలోచనలు

Scanned with OKEN Scanner

పాఠం 8.1

సాంకేతికత – ఏకాగ్రత

నేను నడుపుతున్న ఒక వర్క్ షాప్ లో విరామ సమయం వచ్చింది. ఆ విరామం నాకు తప్ప మిగిలిన వారందరికీ అనివార్యమే. ఈ విరామాలలో బాత్ రూములలోకి తొంగిచూసే అవసరానికి నా శరీరం స్వస్తి చెప్పింది. ఈ విరామాలలో ఎవరో ఒకరు ప్రశ్నలు వెయ్యటానికో, తమ అభిప్రాయాలు వెల్లడించటానికో నన్ను చేరుతుంటారు. ఈరోజు అందుకు భిన్నం ఏమీ కాదు. ఆ విరామం ప్రకటించగానే సుమారుగా హాలుమధ్యలో కూర్చొని ఉన్న ఒక మహిళ తన సీట్ లోనుంచి గెంతినంత పనిచేసి వేదికవైపు దూసుకు రాసాగారు. బాత్ రూములకు వెళ్తూ ఎదురుగా వస్తున్న జనప్రవాహాన్ని తోసుకుంటూ, నేను ఒక గుక్క నీరు తాగేలోపల ఆమె వేదికమీదికి దూకారు.

ఆమె చూపులు గమనిస్తే,మనసులో పరుగులు తీస్తున్న ఆలోచనలకు ఆమె కళ్ళెం వెయ్యలేక పోతున్నారని తెలుస్తున్నది. “ఏకాగ్రతను గురించి మీరు చెప్పింది అంతా నాకు చాలా బాగా నచ్చింది. నిజంగా మన జనానికి బోధించి తీరాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు బోధించాలి.” ఆమె బడబడ చెప్పారు. ఆమె చెబుతుంటే ఆ ధాటికి అనుగుణంగా నేను నిదానంగా వెనక్కు తిరిగాను. ఆమె చెబుతున్న మాటలు పూర్తి అయీకాకమునుపే ఆమె స్మార్ట్ ఫోన్ పట్టుకున్న తన చెయ్యి ఎత్తారు. ఆ స్మార్ట్ ఫోన్ నా ముఖానికి దగ్గరిగా ఎత్తి పట్టుకొని “ఇవి మన జీవితాలను ధ్వంసం చేస్తున్నాయి. మన పరధ్యానానికి మూలకారణాలు ఇవే.” ఆమెకు ఆ పరికరమంటే పరమరోత. ఎన్నో జీవితాలను ధ్వసం చేసిన రాక్షసిగా దాన్ని తిట్టిపోశారు. కాని, ఆమె దాన్ని, ఒక తల్లి తన పసిబిడ్డను పట్టుకున్నట్లు పొదివి పట్టుకున్నారు.

చాలామంది పెద్దలు సాంకేతికతను, ముఖ్యంగా స్మార్ట్ ఫోన్లను పరధ్యానానికి మూలకారణాలుగా దూషించటం విన్నాను. ఆ అభిప్రాయంతో నేను ఏకీభవించను. మన జీవితాలను ధ్వంసం చేస్తున్నది స్మార్ట్ ఫోన్లు కాదు. ఆ స్మార్ట్ ఫోన్లు వినియోగించటంలో మన క్రమశిక్షణ లోపం.

ప్రయోజనాత్మకంగా చూస్తే, స్మార్ట్ ఫోన్లు అద్భుతమైన పరికరాలు. వాటిలో అమూల్యమైన సామర్థ్యాలు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో మీరు ఎక్కడ ఉన్నా దృశ్యరూపంలో అవతలి వ్యక్తితో మీకు సంపర్కం కలిగించగల సామర్థ్యం అమోఘం. అదీ తత్క్షణం జరిగే సంపర్కం! పసిబిడ్డకంటే ముద్దుగా పొదివి పట్టుకునే ఆ పరికరంలో అపారమైన, అనంతమైన సమాచారం నిక్షిప్తమై ఉన్నది. అది కఠిన సమస్యలను పరిష్కరించ గలదు. మీ సృజనాత్మకతకు ప్రాణం పోయగలదు. అందులో ఎదురుగా 'choose' కెమెరా ఉన్నది. అహంకారానికి వ్యక్తిగత దర్పని. మీరు మీ స్వంత చిత్రాలు ఎన్ని అయినా తీసుకోవచ్చు, తుడిపివేయవచ్చు. ఇదంతా క్షణాలలో జరిగే పని. అది ఏరోడైనమిక్ డిజైన్ చేసి ఉన్నది. దానిని ఆత్మరక్షణ ఆయుధంగా కూడా వినియోగించవచ్చు. ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా మీదికి దూకబోతూ ఉంటే ఆత్మరక్షణ ప్రయత్నంలో దానిని వారిమీదికి విసరవచ్చు. ఇందుకు, మరెన్నో కారణాలవల్ల కూడా నా స్మార్ట్ ఫోన్ అంటే నాకు అమితమైన అభిమానం. స్మార్ట్ ఫోన్ అనివార్యమైన పరికరం. ఒక కత్తి, ఒక వాహనం లాగ అది చరిత్రనే మార్చివేసింది. తెలివిగా ఉపయోగించకపోతే అది విధ్వంసకారి కాగలదు.

ప్రతి సంవత్సరమూ రోడ్డు ప్రమాదాలవల్ల సుమారు 1.3 మిలియన్ జనం మరణిస్తున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) అంచనా. అంతమాత్రాన వాహనాలు విధ్వంసకారులని అనగలమా? అది మేధాపరమైన ఉపసంహారం కాదు కదా! తగిన శిక్షణ లేకుండా వాహనాలు నడిపితే ప్రమాదం– గాయాలు, మరణాలు – అని చెప్పటం సబబు.

అదే విధంగా సాంకేతికత కారణంగా మీకు పరధ్యానం కలుగుతున్నదనటం అవివేకం. మీ ధ్యాసను పక్కదారులు పట్టించే శక్తి సాంకేతికతకు పుష్కలంగా ఉన్నది. మీ కాలక్షేపం కోసం కొన్ని కార్యక్రమాలు అందులో ఉద్దేశపూర్వకంగా చేర్చబడ్డాయి. కాని చెప్పేదేమిటంటే, మీ జాగృతి మీ నియంత్రణలో ఉండాలి. సాంకేతికత మీ జాగృతిని నియంత్రిస్తుందా, మీ జాగృతి పూర్తిగా మీ అధీనంలో ఉండాలా అన్నది పూర్తిగా మీ చేతిలో ఉన్న విషయం.

సాంకేతికత మానవ జీవితాలలో ప్రవేశించింది. బాగానే ఉన్నది. ఆ సాంకేతికత పెరుగుదలకు అవధులు లేవు. మానవజీవితం మీద దాని ప్రభావం ఏమిటి అన్న

విషయంలో అధ్యయనం పూజ్యం. ఆ సాంకేతికత సక్రమంగా వినియోగించటంలో ప్రజలకు శిక్షణ అంతకంటే పూజ్యం. ఇదే మానవాళి మహాపరాధం.

సాంకేతికత ఒక పరికరం. ఆ పరికరం పూర్తిగా మన అధీనంలో ఉండాలి.

స్వాభావికంగా పరధ్యానం కలిగించే అంశాలు సాంకేతికతలో ఉన్నాయి. పరధ్యానంలోకి వెళ్ళటానికి అవి మీ జాగృతికి శిక్షణ ఇస్తాయి. దూరదర్శినిలో వార్తలు ఇందుకు పరిపూర్ణ దృష్టాంతం. మీరు టివి ఆన్ చేసినపుడు, యాంకర్ ప్రపంచంలో జరిగిన ముఖ్యఘటనలు ఏకరువు పెడుతూ ఉంటారు. మీరు శ్రద్ధగా వింటూఉన్నారు. మీ జాగృతి ఆ వ్యక్తి మీద ప్రసరిస్తున్నది. “ఈరోజు ఆఫ్ఘనిస్తాన్ లో ఒక కారు పేలిపోయింది. ముప్పయి మంది మరణించారు. పదిహేనుమంది గాయపడ్డారు.” ఆమె చెప్పేవాక్యం పూర్తి కాగానే ఆమె కుడిపక్కన ఒక వీడియో వెలుస్తుంది. ఆకారు బాంబ్ పేలుడు దృశ్యాలు అక్కడ ప్రదర్శన అవుతాయి. ఆ ప్రమాదకర ఘటనను గురించి ఆమె ఇంకా కొన్ని వివరాలు చెబుతూ ఉంటారు. ఆమె చెబుతూ ఉన్నపుడు ఆ వీడియో నడుస్తూనే ఉంటుంది .అప్పుడు మీ జాగృతి ఆమెకు, ఆ వీడియోకు మధ్య అటూ ఇటూ గంతులు వేస్తూ ఉంటుంది.

ఈ సంఘటనలో మీ జాగృతికి కలిగే శిక్షణ ఎటువంటిది? వార్తలు చదువుతున్న వ్యక్తికీ, వీడియోకు మధ్య అటూ ఇటూ గెంతుతూ పరధ్యానంలో శిక్షణ పొందుతున్నది. ఇక్కడ ఒక బాహ్య శక్తి, ప్రస్తుతంలో ఈ వార్తావాహిని, మీ జాగృతి గమ్యాన్ని నిర్దేశిస్తునది.

అది చాలదన్నట్లు టివి తెర అడుగు భాగాన ముఖ్యవార్తలు, అంతకంటే దూసుకు వస్తున్న వార్తలు నడుస్తూ ఉంటాయి. అవి అత్యంత నిరాశ నిస్పృహలు రేకెత్తించే వార్తలని చెప్పటానికి సందేహం లేదు. “బంగ్లాదేశ్ లో తుఫాన్ కారణంగా 255 మంది మరణం.” అది కనుమరుగు కాగానే “విస్కాన్సిన్ గ్రీన్ బే మాల్ షూటింగ్ లో 12 మంది మరణం”. అలా ప్రపంచంలో జరిగే విషాద దుర్ఘటనలు అన్నీ వరుసగా క్రమం తప్పకుండా విడుదల అవుతాయి. అది ఈ వార్తావాహినిలో మాత్రమే సాధ్యం.

ప్రస్తుతం వార్తా పాఠకులు, ఆమెకు కుడి వైపున వీడియో, కిందిభాగాన దూసుకు వస్తున్న వార్తా శీర్షికలు, జాగృతి పరధ్యానానికి పరాకాష్ట అందామా!

నమ్మండి, నమ్మకపొండి, తెరమీద ఇంతకుమించి చాలావిశేషాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. దూసుకు వస్తున్న వార్తావాహిని కింద స్టాక్ మార్కెట్ వార్తలు ప్రకటన అవుతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు జాగృతి నాలుగుస్తంభాల ఆట ఆడాలి. అక్కడితో ఆగటం ఎందుకు? తెర కిందిభాగం కుడిమూలన సూర్యుడిబొమ్మ ఉదయిస్తూ అస్తమిస్తూ దర్శనమిస్తుంది. “రియో ది జనేరో లో ఇవాళ ఉష్ణోగ్రత 28 డిగ్రీలు సెల్సియస్.

ఎండ కాస్తున్నది." వార్తా ప్రసారం జరిగినంతసేపూ, ప్రపంచం నలుమూలలా ముఖ్య నగరాలలో ఉష్ణోగ్రత, వాతావరణం ప్రసారం అవుతాయి.

వార్తలు ఇరవై నిమిషాలు చూడటమంటే జాగృతిని కండలు విరిచి సాధన చెయ్యటానికి పరధ్యానం జిమ్ కు పంపినట్లే. ఆ కొద్ది సమయంలో మీ జాగృతి తెరమీద నడుస్తున్న ఐదు వార్తా వాహినులను అనుసరించటానికి కసరత్తు చేసింది. ఆ అయిదు వాహినులు అనుక్షణమూ మారుతున్నాయి. మీ దృష్టి నాకర్షించటానికి నానా యాతనా పడుతున్నాయి. ఇక్కడ సాంకేతికత పరధ్యానం కలిగిస్తుందని మీరు చెప్పవచ్చు. మాధ్యమాల చర్చ్ లో చదునయిన తెర అనే వేదిక మీద చాలామంది మనశ్శాంతి కోల్పోయారు.

మరి దీనికి ఏం చెయ్యాలి అని మీరు అడుగవచ్చు. నేను టివి లో వార్తలు చూడను. నాకేమైనా వార్తలు కావాలంటే, ఆన్ లైన్ వార్తాప్రసారం చేసే సంస్థను ఎంచుకొని, నాకు కావలసిన విషయం మీద వార్తలు చదువుతాను.

తగినంత ఏకాగ్రత లేకపోతే, అంతర్జాలంలో కూడా మీకు పరధ్యానం కలిగించే అంశాలు చాలా ఉన్నాయి. యు ట్యూబ్ జాగృతికి ఒక బ్లాక్ హోల్ వంటిది– అందులో పడితే బయటికి రాలేరు. అది మిమ్మల్ని తన కబంధహస్తాలతో బంధించివేస్తుంది. మీరు ఒక వీడియో చూసిన తర్వాత వెంటనే మరొకటి సూచిస్తుంది, పక్కనే మనసు నాకట్టుకునే సూక్ష్మవార్తల సహాయంతో. అక్కడ చెప్పే సూక్ష్మవార్తలు ఒక బోను మాత్రమే. బ్లాక్ హోల్ కు ఒక రహస్యద్వారం. "ఇండోనేషియాలో ఐదు తలల పాము." నిజంగానా? ఐదు తలల పాము ఉంటుందా? క్లిక్! పరధ్యాన ప్రపంచంలోకి జాగృతి ప్రయాణం ఆరంభం.

మీ పాకెట్ లో స్మార్ట్ ఫోన్, మీ జాగృతికి కృష్ణ బిలం. మనసులో జాగృతిని నిర్దేసించటానికి సతమతయ్యేవారి ధ్యాస అతలాకుతలం చేస్తుంది. దారితప్పిన లేగదూడలాగ అది అంబారవాలు చేస్తూ ఉంటుంది. మమతామూర్తి అయిన తల్లిలాగా మీరు ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటారు. మీరు జాగృతిని నియంత్రించలేకపొతే, జాగృతి గమ్యంలేని అనంత పయనంలో బందీ అయిపోతుంది. సామాజిక మాధ్యమాల యాప్ లు, రాతకోతల సందేశాలు, ఇ–మెయిల్స్, ఫోన్ కాల్స్, అంతర్జాల వీక్షణ, ఇంకా స్మార్ట్ ఫోన్ అందించే అనేక అంశాల మధ్య జాగృతి దిక్కుతోచని నాట్యం చేస్తూ ఉంటుంది.

మీ ధ్యాస మళ్ళించటానికి మాయదారి మార్గాలు దినదిన ప్రవర్ధమానం అవుతూ ఉన్నాయి. మీ ధ్యాస ఆకట్టుకోవటమే ఈ ప్రపంచానికి అన్నిటినీ మించిన లక్ష్యం. ఈ వ్యాధి విస్తరింప జెయ్యటానికి చాలా చాలా ఆడంబర పూర్వకమైన అధునాతన మార్గాలు వెలిశాయి.

రోజంతా ఇలా జరగనిస్తే, మీ స్మార్ట్ ఫోన్ మీకు అన్యమనస్కులు కావటానికి శిక్షణ ఇస్తుంది. మీరు ఏది అభ్యాసం చేస్తే అందులో నేర్పరులు అవుతారు. మీ స్మార్ట్ ఫోన్ మీ ధ్యాసకోసం అంగలార్చటం ఎప్పుడూ మానదు. మీరు నిత్యమూ ప్రతిస్పందన స్థాయిలో ఉంటే, జాగృతి మీ అధీనంలో ఉండదు. కనుక స్మార్ట్ ఫోన్ పంపే ప్రతిఒక్క హెచ్చరికకూ మీరు స్పందించి సావధానులవుతారు. సాంకేతికతతో మీరు ఎలా వ్యవహరిస్తారో మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. పరధ్యానానికి కారణమని సాంకేతికతను నిందించకండి. అందరూ కాకపోయినా దాదాపు అందరూ పరధ్యాసలో పడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు.

అలా కాక, మీ మనసులో జాగృతిమీద సంపూర్ణ ఆధిపత్యం ఉంటే, చిరువిరామం కోసం మాత్రమే, మీ స్మార్ట్ ఫోన్ తీసుకొని, ఇన్స్టా గ్రాం సమాచారం మాత్రం చూసి, తిరిగి మీరు చేస్తున్న పనిలో ప్రవేశిస్తారు. ఇది పరధ్యాస కిందికి వస్తుందా? ఎంతమాత్రమూ కాదు. ఆ సమయంలో ఒక చిరువిరామం తీసుకోవాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఆ చిరువిరామంలో ఇన్స్టా గ్రామ్ సమాచారం మాత్రమే పరిశీలించారు. విరామం చాలు ననిపించినప్పుడు, మీరు మీ జాగృతిని తిరిగి మీరు చేస్తున్న పనిమీదికి మళ్ళించారు. ఫోన్ మీద మీరు ఇతర యాప్ లు చూడటానికి సమయం వృధా చెయ్యలేదు. ఏకాగ్రత కార్యశూరత్వానికి ఇది నిదర్శనం.

మీ మనసులో జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్ళాలో సాంకేతికతకు వదిలివేస్తే, మీరు సాంకేతికతకు బానిసలవుతారు. సాంకేతికత మీ జాగృతినే కాదు, మీ శక్తివాహినిని కూడా నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా మీ మనసులో అభివృద్ధిచెందే క్షేత్రాలు కూడా నిర్ణీతమవుతాయి.నిత్యమూ శక్తి కూడుకోవటంతో ఈ క్షేత్రాలు బలం పుంజుకుంటాయి. ఆ బలంతో అవి నిరంతరము జాగృతిని తమవైపు లాగుతూ ఉంటాయి.

కొంతమంది యాంత్రికంగా ఫోన్ పదేపదే తీసి ఫేస్ బుక్ ఎకౌంట్ చెక్ చేస్తూ ఉంటారు. అప్పుడు ఏమవుతుందో మీకు బాగా తెలుసు. వారు జాగృతిని తమ మనసులో అ స్థావరానికి పదేపదే పంపుతున్నారు. అప్పుడేమవుతుంది? ఆ స్థావరానికి మనసులో ఒక గాఢమైన గాడి ఏర్పడుతుంది. ఈ క్షేత్రానికి ఒక అయస్కాంతశక్తి కలుగుతుంది. ఆ శక్తితో, ఆ క్షేత్రం జాగృతిని తనవైపు బలంగా లాగుతూ ఉంటుంది.

మీరు అనుమతిస్తేనే సాంకేతికత పరధ్యాస కలిగించగలదు. సాంకేతికత ఇక్కడే ఉండబోతున్నది. అందులో సందేహం లేదు. మన జీవితాలలో అది దినదిన ప్రవర్ధమానం అవుతూ ఉంటుంది. దానిని తప్పించుకోవటానికి వీలులేదు. మీకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా, మీ బస్ సాంకేతిక మయమైన భవిష్యత్తులోకి పయనిస్తున్నది. మీ మనసులో జాగృతిమీద సంపూర్ణ ఆధిపత్యం అత్యవసరం అనటానికి ఈ ఒక్క

సమాచారము చాలుననుకుంటాను. లేదంటే సాంకేతికత అభివృద్ధి చేసేవారి చెప్పుచేతల్లో ఉండాలి.

సాంకేతికత మన సేవకోసం. మనం సాంకేతికత సేవకోసం కాదు. ఈ విషయం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోండి.

సాంకేతికత ప్రయోగం

ఏకాగ్రతకు సాంకేతికత అనుకూలమని నేను ఇంతవరకూ చెప్పలేదు. కాని పరిస్థితి అది కాదు. సాంకేతికతను నేను చాలా సమర్ధిస్తాను. ఏకాగ్రతను, సంకల్పశక్తిని వృద్ధి పరచటానికి సాంకేతికత వినియోగించవచ్చునని నా నమ్మకం. అందుకోసం ఏ సాఫ్ట్ వేర్, ఏ యాప్ కూడా డౌన్ లోడ్ చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు.

గత అధ్యాయాలలో నేను చాలా ముఖ్యమైన ఒక విషయం చెప్పాను. అదే మన అభ్యాసాలను దైనందిన పునరావృత ఘటనలకు జోడించటం. స్మార్ట్ ఫోన్ వంటి సాంకేతిక పరికరంతో మనం రోజులో చాలా సమయం గడుపుతామన్న విషయం అందరికీ తెలుసు. ఇది ప్రతిరోజూ పునరావృతమయ్యే ఘటన. నేను చెప్పిన సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రత ఇంకా ఇతర లక్షణాలు వృద్ధి పరుచుకోవటానికి ఇది ఉత్తమ అవకాశం.

స్మార్ట్ ఫోన్ తో మీరు వినియోగించ గలిగిన అవకాశాలు ఇవిగో.

1. **సంయమనం** – అనవసరంగా ఫోన్ ఎత్తకపోవటం. మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగానికి ఒక మహదవకాశం. రోజంతా మీరు కూడబెట్టిన సంకల్పశక్తి ఇక్కడ ప్రయోగించండి. ఇక్కడ ప్రయోగించితే మీ సంకల్పశక్తి ఇంకా దృఢ పడుతుంది. మీరు చేస్తున్న పనినుంచి మీ జాగృతి టేబుల్ మీద ఉన్న ఫోన్ మీదికి వెళ్తుంది. అది ఏమిటో తెలుసుకోవటానికి ఫోన్ ఎత్తాలనే ప్రోద్బలం పెరుగుతూ ఉంటుంది. మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి మీ జాగృతిని సున్నితంగా, ప్రేమగా మీరు చేస్తున్న పనిమీదికి మరల్చండి.
2. **ప్రయోజనం** –పనికిమాలిన వాగుడుకు బదులు, అవసరమైన సంభాషణ. ప్రతి ఒక్క సంవాదంలోను ఒక ప్రయోజనం ఉండాలి. ఫోన్ ఎత్తేముందు, మీరు ఏమి చేయ్యబోతున్నారో నిశితంగా నిశ్చయించండి. అలా చేసినందువల్ల, మీరు సంకల్పించిన పని మాత్రమే చెయ్యటానికి మీరు శిక్షితులవుతున్నారు. ఇది జీవితంలో ఇతర రంగాలలో స్పష్టత కలిగించి, జీవితానికే ఒక అవగాహన కల్పిస్తుంది.

3. **ఏకాగ్రత** –సంకల్పంతో ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. మీకు అవసరమనుకున్న యాప్ తీసుకుని దానిమీద దృష్టి నిలపండి. యాప్ నుంచి యాప్ కు గెంతే క్రోతి కాకండి. లేకపోతే మీ జాగృతికి మీరు పరధ్యాసలోనే శిక్షణ ఇస్తారు. THINK నేవీ సీల్స్ – స్వగతము –మనోదార్ఢ్యం. (వాటిని గురించి నాకేమీ తెలియదు.). మీరు లోపలి వెళ్తారు. మీ పని చేయించుకుంటారు. నిష్క్రమిస్తారు. అంతే. నలుగురితో కలిసి స్నేహితం చెయ్యటానికి మీరు అక్కడికి పోవటం లేదు. ఫోన్ ఎత్తండి, అవసరమైనంత వరకుమాత్రమే మాట్లాడండి, పెట్టేయండి. అంతే.
4. **సమయం** – ప్రతి పనికీ ఒక సమయం నిర్ణయించండి. మీరు చెప్పిన సమయానికి బద్ధులు కండి. ఉదాహరణకు నేను అప్పుడప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల విరామం తీసుకుంటాను. అది ఒక్కొకసారి ఐదు నిమిషాలు. సామాజిక మాధ్యమాలలో నేను ఇన్స్టాగ్రామ్ ఒక్కటే అనుసరిస్తాను. ఆ విరామ సమయంలో నేను జాగ్రత్తగా నాకు తెలిసిన ఎకౌంట్స్ మాత్రమే పరిశీలిస్తాను. ఐదు నిమిషాలు పూర్తికాగానే ఫోన్ కింద పెట్టేస్తాను. ఫోన్ మీది తెరనుంచి జాగృతి మరొక చోటికి, మరొక వ్యక్తికీ కదలాలంటే సంకల్పశక్తి కావాలి.
5. **శక్తి నిర్వహణ** –మీరు సామాజిక మాధ్యమాలలో ఉంటే, మీరు ఏమి చూస్తున్నారో, ఏమి చేస్తున్నారో గమనించండి. అక్కడి యాంత్రికత మీ అనుభవాన్ని శాసిస్తే – మీ జాగృతి గమ్యాన్ని శాసిస్తే –మీ శక్తి ఎక్కడికి ప్రవహిస్తుందో కూడా ఆ యాంత్రికత శాసిస్తుంది. యాంత్రికత వద్దన మీకు శక్తి కలిగించవచ్చు, లేదా మీ శక్తి హరించవచ్చు. మీ భావోద్వేగాలను తలకిందులు చేసి, మీ మనశ్శాంతిని దోచవచ్చు. మీ జాగృతిని అస్తవ్యస్తం చెయ్యవచ్చు. మీ జాగృతి ఏమి చూస్తుందో, ఏమిచేస్తుందో మీరే నిర్ణయించాలి.

చివరికి చెప్పవచ్చేదేమిటంటే సాంకేతికతను తెలివితేటలతో, ఒక ప్రయోజనంతో వినియోగించాలి. ఈ మార్గం అనుసరిస్తే సాంకేతికత సఫలమయిన జీవితానికి దారిచూపుతుంది.

పాఠం 8.2

మనసు చక్రాలు

మనసులో ఏర్పడే భావచిత్రాలను దృఢపరచటంలో చేతనా మానసము, ఉపచేతనా మానసము ఎలా చేతులు కలుపుతాయో ఈ 'మనసు చక్రాలు' వర్ణిస్తుంది. 'పరధ్యాస' తో ఈ పాఠం అధ్యయనం మొదలు పెడదాం.

చేతనామానసంలో జాగృతి అగమ్యగోచరంగా తిరుగుతున్నపుడు ఉపచేతనలో ఆ పరిభ్రమణం ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇంతకు మునుపు పాఠంలో చదివినట్లు, చేతనా మానసంలో జరిగే కథనాన్ని ఉపచేతనామానసం రికార్డ్ చేసి పెడుతుంది. అది చెయ్యవలసిన పని విడిచిపెట్టి, జాగృతిని మనసులో పచార్లు చెయ్యటానికి అనుమతిస్తే, పనిలేని ఈ తిరుగుళ్ళు ఉపచేతనలో దృఢపడుతాయి. ఈ పద్ధతి పునరావృతంగా కొనసాగితే, ఉపచేతనలో ఆ ప్రతిరూపాలు దృఢమైన స్థావరం ఏర్పరుచుకుంటాయి.

మనం సృష్టిస్తున్న ప్రతిరూపం ఏమిటి? ఆ ప్రతిరూపం "నీకు ఎప్పుడైనా ఒక విషయం మీద ఏకాగ్రం చెయ్యవలసిన అవసరం కలిగితే, నీ ఇష్టం వచ్చినట్లు తిరుగు." అని జాగృతికి చెబుతున్నది.

క్రమంగా ఈ పరధ్యాస ప్రతిరూపం జాగృతిని స్వయంగా ప్రభావితం చెయ్యగల శక్తి పుంజుకుంటుంది. అసలైన సమస్య అప్పుడే మొదలవుతుంది.

రుద్రాక్ష చెట్టును ఇంటిదగ్గర నాటిన ఒక పెద్దమనిషి నాకు తెలుసు. ఈ రుద్రాక్షమాలలు హిందూ సాధువులు మెడలో ధరిస్తారు. ఆయనకు ఆ చెట్టుమీద విపరీతమైన అభిమానం. దానిని సొంతబిడ్డలాగా పెంచారు. ఆయన దానిని పోషించి పెంచి పెద్ద చేశారు. ఆ చెట్టు దన్నువేళ్ళు నిదానంగా ఆయన ఇంటిదాకా పాకి, ఇంటి మూలాలకు ఎసరు పెట్టసాగాయి. ఇప్పుడు ఆయనకు అలివి దప్పిన మృగం ఎదురయింది. ఆ చెట్టు మూలకంగా ఆయన దైనందిన జీవితం అస్తవ్యస్త మయింది.

బాగా పాలించి పోషించిన పరధ్యాస ప్రతిరూపం కూడా ఇంతే. ఉపచేతనలో ఇదికూడా ఒక రుద్రాక్షవృక్షమవుతుంది. ఒకసారి పెరిగి పెద్ద అయితే, అది మనసులో జాగృతి కదలికలమీద తన ప్రభావం చూపుతుంది. మీ సంకల్పశక్తికి జాగృతిమీద సంపూర్ణ ఆధిపత్యం లోపిస్తే, ఈ ప్రతిరూపం కార్యరంగంలోకి దిగుతుంది. అది జాగృతిని మీ అధీనంలో నుంచి వశపరుచుకొని, మనసులో పిచ్చితిరుగుళ్ళకు పంపుతుంది. ఆ ప్రతిరూపము స్వరూపము, స్వభావము అంతే.

ఇదంతా చేతనామానసంలో జాగృతి తప్పునడకవల్ల సంభవించింది. తద్వారా, ఉపచేతనలో ప్రతిరూపం ఏర్పడింది. ఉపచేతనలో ఏర్పడిన ప్రతిరూపం ఇప్పుడు తిరిగి చేతనా మానసంలో జాగృతిని ప్రభావితం చేస్తున్నది. ఈ ప్రతిరూపం చేతనామానసంలో జాగృతిని దిక్కుతెలియకుండా తిప్పుతూ ఉంటే, ఆ నమూనా ఉపచేతనలో ఇంకా ధృఢంగా వేళ్ళూనుతుంది.

అలా ఒక విషవలయం మొదలవుతుంది. దాన్నే నేను 'పరధ్యాస వలయం' అంటాను. భావచిత్రాలు ఒకసారి దృఢపడితే, వాటిని తొలిగించటం ఎంత కష్టమో ఇప్పుడు మీకు బోధపడుతుందనుకుంటాను. రోజంతా పరధ్యాసలో గడిపేవారు, ఆ 'పరధ్యాస వలయాన్ని' రోజంతా తిప్పుతూనే ఉంటారు. ఒక భావచిత్రం సృష్టి అవుతుంది. అది నెత్తిన ఎక్కేవరకూ దాని పోషణ, పాలన కొనసాగుతుంది. అప్పుడు అది అంతములేకుండా పునరావృతమయ్యే తన పరధ్యాస క్రమం కొనసాగిస్తుంది.

నేను రెఫ్రిజిరేటర్ దగ్గరికి వెళ్లి, తినటానికి ఏమైనా ఉన్నదేమోనని చూస్తే, అది నా మనసులో ఎటువంటి చిత్రమూ, ప్రభావమూ స్థాపించలేదు. కాని, అదే పని నేను రోజుకు ఐదుసార్లు, ప్రతిరోజూ, ప్రతివారమూ చేస్తూ ఉంటే అది నా మనసులో ఒక నమూనా ఏర్పరుస్తుంది. నేను డెస్క్ దగ్గర కూర్చొని పనిచేసుకుంటూ ఉంటే, బలపడుతున్న ఈ నమూనా నా జాగృతిని మళ్ళీవెళ్లి రేఫ్రిజిరేటర్ తెరిచి చూడుమని పురమాయిస్తుంది. దానితో నేను మరొకసారి పనిలోనుంచి లేచి, రెఫ్రిజిరేటర్ దగ్గరికి వెళ్లివస్తాను. పనిలోనుంచి లేచి రెఫ్రిజిరేటర్ దగ్గరికి వెళ్లిరావటమనేది ఒక అలవాటు అవుతుంది. అప్పుడు మళ్ళీ ఒక విషవలయం మొదలవుతుంది.

ఈ పరధ్యాస నమూనాలు ఉపచేతనా మానసంలో ధృఢపడి అనుక్షణమూ మరింత శక్తి పుంజుకుంటూ ఉంటాయి. ఆ కారణంగానే జనం మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యటానికి నానాయాతనా పడుతూ ఉంటారు. పరధ్యాస కలిగించే ప్రవర్తనే ఈ పరధ్యాస వలయాన్ని మరీమరీ దృఢపరుస్తూ ఉంటుంది.

ఇదంతా గమనించిన తర్వాత, తెలిసికాని, తెలియక కాని, మీరు మళ్ళీమళ్ళీ ఏది చేయవచ్చునో, ఏది చేయకూడదో తెలుసుకున్నారని నా ఉద్దేశం. ఈ భావచిత్రాలు

ఒకసారి మనసులో చోటుచేసుకున్న తర్వాత, వాటిని చెరిపి వెయ్యటం చాలా కష్టసాధ్యమయిన పని.

చేతనా మానసానికి కలిగే అనుభవాలను గురించి కూడా మీరు జాగ్రత్త పడాలి అంటే మనసులో మీ జాగృతి ఎక్కడికి పంపిస్తున్నారు అనే విషయంలో మెలకువగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మీకు గుర్తు ఉన్నా లేకపోయినా, అన్ని అనుభవాలూ ఉపచేతన చిట్టాలో నమోదు అయి ఉంటాయి. వీటిలో పునరావృతం అయ్యే ఘటనలు అన్నీ ఉపచేతనలో తమ నమూనాలు చెక్కుతాయి. ఆ నమూనాలు చేతనా మానసంలో జాగృతిమీద తమ ప్రభావం చూపుతాయి.

మీరు నిరంతరము విషాదభరితమైన సంగీతం వింటూ ఉంటే, మీ జాగృతి మనసులో విచార క్షేత్రానికి వెళ్తుంది. పదేపదే మీరు అదే సంగీతం వింటూఉంటే ఒక విషాద చిత్రం ఏర్పడుతుంది. ఆ చిత్రం జాగృతిని విషాద క్షేత్రానికి చెయ్యిపట్టి లాగుతుంది. ఈ విషవలయం స్వయంచాలిత మవుతుంది. ఒక విచారవలయం సృష్టి అవుతుంది. ఇందుకు విపర్యయం కూడా సహజమే. ప్రతి ఉదయమూ మీరు ధ్యానము, సుముఖ నిశ్చయాలు, ఉన్నత మనస్థితి కల్పించే శాస్త్రాల అధ్యయనం చేస్తే, మీరు మనసులో సుముఖమైన భావచిత్రణ సృష్టిస్తారు. అప్పుడు ఆ భావచిత్రణ మీ జాగృతిని మనసులో ఉన్నత క్షేత్రాలకు చేర్చుతుంది. రోజంతా మీ జాగృతి ఉన్నతస్థాయి చైతన్యక్షేత్రాలకు పయనించటం గమనిస్తారు. అప్పుడు ఉద్ధారణ వలయం చాలితమవుతుంది.

ఏకాగ్రత చక్రం

చేతనా మానసంలో జాగృతి కళ్ళెంలేని గుర్రంలాగా పరుగులు తీస్తూ ఉంటే, 'పరధ్యాన వలయం' ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు ఉపచేతనలో పరధ్యాన వలయం ప్రతిరూపం ఏర్పడుతుంది. ఆ ప్రతిరూపం చేతనా మానసంలో విహరించే జాగృతిని నిర్దేశిస్తుంది.

ఏకాగ్రత చక్రం కూడా సరిగ్గా అదే తీరున పనిచేస్తుంది. జాగృతి చేతనామానసంలో ఏకాగ్ర క్షేత్రంలో ఉంటే, అది ఉపచేతనలో ఆ ఏకాగ్రత ప్రతిరూపం సృష్టిస్తుంది. చేతనామానసంలో జరిగే దానిని ఉపచేతన కేవలం నమోదు చేస్తూ ఉంటుందని గుర్తు ఉంచుకోండి. ఉపచేతనలో ఏర్పడిన ఈ ఏకాగ్రత చిత్రాలు తిరిగి చేతనా మానసంలో జాగృతిని నిర్దేశిస్తాయి. అప్పుడు చేతనామానసంలో ఉన్న జాగృతికి ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది.

ఇది మరికొంత వివరంగా చెప్తాను. చేతనామానసంలో జరిగే కార్యకలాపాలలో మీరు జాగృతిని ఏకాగ్రతతో నిలిపితే, ఏకాగ్రత చిత్రాలు ఉపచేతనలో ఏర్పడుతాయి.

చేతనా మానసంలో జరిగే విషయాలను ఉపచేతన క్రమం తప్పకుండా నమోదు చేస్తూ ఉంటుందని గుర్తు ఉంచుకోండి. ఉపచేతనలో ఏర్పడిన ఈ ఏకాగ్రత నమూనాలు తిరిగి చేతనామానసంలో జాగృతిని పాలిస్తాయి. అప్పుడు చేతనామానసంలో జాగృతి ఏకాగ్రత వహిస్తుంది.

చేతనామానసంలో జాగృతి ఏకాగ్రంగా ఉంటే, అదే విషయం ఉపచేతనలో నమోదు అవుతుంది. ఆ వలయం అలా మొదలవుతుంది. ఇప్పుడు పరధ్యాస విషవలయ స్థానాన్ని ఏకాగ్రత ఆక్రమిస్తుంది. తత్ఫలితంగా మీరు చేతనామానసంలో జాగృతి మీ అధీనంలో లేకపోయినా – ఏకాగ్రత చక్రం సృష్టించిన ప్రగాఢ ఏకాగ్ర చిత్రాల సాయంతో – మీ ఉపచేతన జాగృతిని పట్టుకొని ఏకాగ్రతలోకి తీసుకు వస్తుంది.

ఈ భావం వివరించటానికి, ఒక విమానాన్ని చూసినట్లే, జాగృతిని, మనసునూ పరిశీలించుదాం. నేను పైలట్ ను కాను. కాని ఎప్పుడైనా సరే, పైలట్ విమానం నడుపుతూ ఉంటారు, లేదా విమానం ఆటో పైలట్ లో నడుస్తూ ఉంటుంది.

ఈ పోలికలో విమానం మీ జాగృతి. జాగృతి చేతనామానసంలో ఉండగా మీ అధీనంలో ఉంటే, మీరు ఏకాగ్రత వహిస్తున్నారన్నమాట. అంటే పైలట్ గా విమానాన్ని మీరే స్వయంగా నడుపుతున్నారు. మీ జాగృతి మీ అధీనంలో లేకపోతే, మీ పర్యావరణము లేదా మీ ఉపచేతన మీ జాగృతిని నియంత్రిస్తున్నాయి. ఈ అంశం వివరంగా బోధించటానికి మీ పర్యావరణాన్నికాక, మీ ఉపచేతనను నియంతగా వినియోగిద్దాం. అపుడు మీ విమానం ఆటో పైలట్ లో ఉన్నదానితో సమానం అవుతుంది.

మీ జాగృతి మీ అధీనంలో లేకపోతే, మీ జాగృతి గమ్యాన్ని మీ ఉపచేతన నిర్ణయిస్తుంది. మీ ఉపచేతనలో చెక్కిఉన్న భావచిత్రాలు ఏకాగ్రతతో నిండిఉంటే, మీ ఉపచేతన మీ జాగృతిని ఏకాగ్రతతో పాలిస్తుంది. మీ ఉపచేతనలో పరధ్యాస చిత్రాలు ముద్రితాలై ఉంటే, మీ ఉపచేతన జాగృతిని పరధ్యాస దిశగా నడిపిస్తుంది. ఆటో పైలట్ అంటే విమానం అంతకుముందు నిర్ణీతమై ఉన్న పథకం ప్రకారమే నడుస్తుంది.

సరళంగా చెప్పాలంటే, పరధ్యాస చక్రము, ఏకాగ్రత చక్రము ఒకే విధంగా నడుస్తాయి. ఒకటి పరధ్యాస నమూనాలు చిత్రిస్తూ ఉంటే, మరొకటి ఏకాగ్రత నమూనాలు చిత్రిస్తూ ఉన్నది. అదే తేడా.

మీరు ఏకాగ్రత శక్తి బలపరుస్తూ సమయం గడిపితే, మీ ఉపచేతనలో ఏకాగ్రత నమూనాలు చిత్రించి ఉంటాయి. ఈ నమూనాలు మీకు ప్రయోజనకరమైన సేవ చేస్తాయి. మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా అజమాయిషీ చెయ్యక పోయినా, మీ జాగృతి అర్థంలేని పరుగులు తియ్యదు. ఉపచేతనలో స్థాపితమై ఉన్న ఏకాగ్రత నమూనాలే ఇందుకు కారణం.

విరామస్థితిలో కూడా, జాగృతి మనసంతా పరుగులు తియ్యదు. ఒక చోట స్థిరంగా ఉంటుంది. ఈ జాగృతిని ఒక కుక్కతో పోలిస్తే, కుక్క తను ఉన్నచోట కదలకుండా ఉండేట్లు శిక్షితమై ఉంటుంది. మీరు మీ కుక్కను తీసుకుని పార్క్ కు వాహ్యాళి వెళ్ళారు. కొంతసేపు నడిచిన తర్వాత మీరు పార్క్ లో ఒక బెంచ్ మీద కూర్చోవటానికి నిశ్చయించు కుంటారు. మీ కుక్క మీ చెంతనే కూర్చుంటుంది. పార్క్ అంతా పరుగులు తీయదు. మీరు ఏకాగ్రత తీవ్రంగా అభ్యాసం చేసి ప్రావీణ్యం సాధించి ఉంటే, మీ జాగృతి అలాగే ఉంటుంది. ఉపచేతనలో ఉన్న ఏకాగ్రత నమూనాలు చేతనా మానసంలో జాగృతిని పట్టి ఉంచుతాయి.

ఆ స్థితిలో ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఒక అలవాటు అయింది కనుక, ఏకాగ్రత అప్రయత్నంగానే ఏర్పడుతుంది. ఏకాగ్రత మీ జాగృతికి సహజ స్థితి అవుతుంది. జాగృతి సర్వదా ఒక ఏకాగ్ర స్థితిలో ఉంటుంది. కనుక దానికి పరధ్యాస కలిగించటం కష్టం. చివరికి, మీరు రోజంతా ఏకాగ్ర స్థితిలోనే ఉంటారు. ప్రతి ఒక్క అనుభవంలోనూ మీరు ప్రత్యక్షంగా ఉంటారు. ఆ మానసికస్థితి సుందరము, సుమనోహరము, శుభప్రదము.

పాఠం 8.3

ఏకాగ్రత – చర్వణం

మనసు, ఏకాగ్రతల అధ్యయనంలో యోచించవలసిన విషయాలు.

వివేచన

మా గురువుగారి శిష్యరికంలో ఉన్నంతకాలము నాకు ఒక సూత్రము పూర్తిగా అర్థమయేట్లు, అది నేను ఎల్లకాలము గుర్తు ఉంచుకునేటట్లు ఆయన నూరిపోశారు. "వివేచన ఒక్కటే కఠినసూత్రం." అని, జీవితంలో ప్రతి రంగంలోనూ ఇది అమలు జరపాలని ఆయన సదా హెచ్చరించేవారు. అదేవిధంగా ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన సాధనాలు, బోధనలు ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎలా ఉపయోగించాలా అని నిర్ణయించటానికి మీ వివేచన ప్రయోగించండి.

జ్ఞానాన్ని సమయానుకూలంగా వినియోగించటమే వివేచన అని ఆయన నిర్వచనం. సందర్భోచితం ఇందులో కీలకం. జ్ఞానం ఒక్కటే చాలదు. సందర్భోచితంగా, సవ్యంగా వినియోగిస్తేనే అది ఫలిస్తుంది. అప్పుడే దాని ప్రభావం వెల్లడి అవుతుంది.

జ్ఞానం సంపాదించినవారు నేర్చుకుంటున్నారు, ఎదుగుతున్నారు అని ప్రజాభిప్రాయం. అది ఎంతమాత్రమూ వాస్తవం కాదు. అక్కడ మీరు కేవలం కొంత సమాచారం సేకరించారు. అంతే. ఆ సమాచారాన్ని సందర్భోచితంగా వినియోగిస్తే, అప్పుడు ఆ వ్యక్తి ఆ జ్ఞానాన్ని అవగతం చేసుకున్నారని అర్థం.

ఉదాహరణకు, ఏకాగ్రత అధ్యాయంలో ఒకసారి ఒకపని మాత్రమే చెయ్యండి అనిసూచించాను. అంటే మీరు కారు నడిపేటపుడు పక్కవారితో మాట్లాడకూడదని అర్థం కాదు. "వివేచన ఒక్కటే కఠినసూత్రం." అనే సూత్రం ప్రయోగించితే, ఆ సమయంలో

మీరు సంభాషణ చెయ్యవచ్చునా, కూడదా అని నిర్ణయించటానికి మీ వివేచన ప్రయోగించాలి. రద్దీగా ఉన్న క్రాసింగ్ లో కష్టమైన మలుపు తిరుగుతూ ఉన్నపుడు మాట్లాడకూడదని మీ వివేచన మిమ్మల్ని హెచ్చరించాలి. మీరు ప్రయాణిస్తున్న రోడ్డు కనుచూపుమేర ఖాళీగా ఉంటే, కాలక్షేపం కోసం మాట్లాడటంలో తప్పులేదు. వివేచన మరొక అడుగు ముందుకువేసి, డ్రైవింగ్ చేస్తున్నపుడు సీరియస్ సంభాషణ, ఉద్రేకం కలిగించే సంభాషణ చెయ్యకూడదనికూడా నియమం ఏర్పరచాలి. లేకపోతే, ఆ సంభాషణవల్ల జాగృతి ప్రగాఢంగా లీనమై, రోడ్డు మీది ధ్యాస కొరవడుతుంది.

ఏతావాతా, "వివేచన ఒక్కటే కఠినసూత్రం." ఈ పుస్తకంలోని బోధనలు ఎలా, ఎక్కడ ప్రయోగించాలో మీకు చెప్పగలిగింది ఆ వివేచన ఒక్కటే.

జాగృతికి స్వేచ్ఛ

మనం ఒకసారి ఒకపని మాత్రమే చెయ్యటం అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటే, జాగృతి స్వేచ్ఛగా తిరగటానికి వీలులేదా? అప్పుడప్పుడు నేను డ్రాయింగ్ రూమ్ లో తివాచీమీద వెల్లకిలా పడుకొని పదిహేను నిమిషాలపాటు కోస్టా రికాలో మా ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంలో ఉద్యానవనం ఎలా ఉండాలో ఊహించి కలలు కనటానికి నిశ్చయించుకుంటాను. నేను అలా పడుకొని ఉన్నపుడు తోటలను గురించి నా జాగృతి నా మనసులో పచార్లు చేస్తూ ఉంటుంది.

మరికొన్ని సమయాలలో నేను అలా పడుకొని కొంతసేపు నా జాగృతిని పచార్లు చెయ్యనిస్తాను. అది ఎక్కడెక్కడ పచార్లు చేస్తున్నదో గమనిస్తూ ఉంటాను. అది మనోహరమైన అనుభవం. అది నామనసులో ఏమున్నదో, నా ఉపచేతనలో పరిష్కారం కాకుండా కూర్చొని ఉన్న విషయాలు ఏమిటో చూపుతుంది. జాగృతికి కళ్ళెం సడలించి మనసులో స్వేచ్ఛగా తిరగనిచ్చేది కొంతసేపు మాత్రమే. ఈ సాహసయాత్ర స్వేచ్ఛావిహారం కాకుండా పరిమితంగా ఉండాలి. జాగృతిని మనసులో నిర్వ్యాపారంగా, నిరాటంకంగా తిరిగే శిక్షణ ఇవ్వకూడదు. అవే అలవాట్లు ముద్రణ అయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది.

అప్పుడప్పుడు నేను సామాజిక మాధ్యమాలు దర్శించటానికి, వెబ్ సైట్ సర్ఫ్ చెయ్యటానికి సమయం కేటాయిస్తాను. ఆ సమయాల్లో జాగృతిని సినిమా చూస్తున్నట్లు స్వేచ్ఛగా వదులుతాను. నేను వెబ్ సర్ఫ్ చేసేటపుడు జాగృతి అవాంచిత క్షేత్రాలకు పయనిస్తే, నా సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి కావలసిన చోటికి దానిని తీసుకు వస్తాను. నా జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తున్నదా అని నేను చాలా కనిపెట్టి ఉంటాను. జాగృతిని అదుపులో ఉంచుకోవటం అవసరమైన కౌశలం.

మీ జాగృతి ఎక్కడికి పయనిస్తున్నదో మీ అధీనంలో ఉండటం ముఖ్యం. నియమితమైన పరిసరాలలో కళ్ళాలు కొంచెం సడలించవచ్చు. మీరు మీ కుక్కను పార్క్ కు తీసుకు వెళ్తే, అక్కడ దాని కట్టుతాడు వదలటానికి వెనకాడరు. అది పార్క్ లోనుంచి బయటికి వెళ్లలేదని మీకు తెలుసు. ఎందుకంటే పార్క్ చుట్టూ అలవ ఉన్నది. అలా కానిచోట మీరు దానిని స్వేచ్ఛగా వదిలిపెట్టరు. అది రద్దీగా ఉన్న రోడ్డుమీదికి పరిగెత్తవచ్చు. అలాగే మీ జాగృతిని సంకల్పశక్తినుంచి ఎప్పుడు స్వేచ్ఛగా వదలాలో మీ వివేచన ప్రయోగించండి.

నా ప్రియమిత్రులతో కాలక్షేపం చేస్తున్నపుడు నా జాగృతికి కట్టుతాడు వదులుతాను. అప్పుడు నా జాగృతి అవాంచనీయ స్థలాలకు వెళ్ళదని నాకు తెలుసు. అదే అపరిచితులతో వ్యవహరిస్తున్నపుడు, నా జాగృతి ఎటు పోతున్నదా అని కనిపెట్టి ఉంటాను. మనసులో అవాంచనీయ స్థలాలకు వెళ్తే తిరిగి వెనక్కు లాక్కురావటానికి సిద్ధంగా ఉంటాను.

ప్రేమ, క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత, ఆనందం

ప్రేమలో నుంచి ఏకాగ్రతకు అవసరమైన క్రమశిక్షణ పుట్టుకువస్తుంది. అంటే?

మీకు ఎక్కడ ఎక్కువ ప్రేమ ఉంటే, అక్కడ మీరు ఎక్కువ సమయం గడపాలని కోరుతారు. ఇది మీరు ప్రేమించే వ్యక్తికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఆ వ్యక్తితో, వస్తువుతో మీరు గడిపే సమయం సఫలం కావాలంటే, మీరు ఏకాగ్రత వహిస్తారు.

గిటార్ వాయించటంలో అభిరుచి ఉన్న వ్యక్తి ఆ వ్యాపకంలో సాధ్యమయినంత సమయం గడపాలని ఇచ్చగిస్తారు. గిటార్ వాదనలో ఆమెకు ఉన్న అభిమానం వల్ల, ఆమె కోరుకున్నంత సమయం అందులో గడపాలంటే ఆమె జీవితంలో క్రమశిక్షణ ఉండాలి. ఏకాగ్రం చెయ్యటంలో ఆమె సామర్థ్యం, సంకల్పశక్తి వికాసం ఆమె జీవితంలో క్రమశిక్షణ అమలుపరచటానికి తోడ్పడుతాయి. అప్పుడు గిటార్ వాయించటానికి ప్రతిరోజూ కోరుకున్నంత సమయం ఆమెకు అందుబాటులో ఉంటుంది.

గిటార్ వాయించటానికి తగినంత సమయం కేటాయించిన తర్వాత, తను చేస్తున్న పనిమీద ఆమె పూర్తి ఏకాగ్రత వహిస్తుంది. ఆ గిటార్ వాదనలో అనుభూతి ఆమెకు పరిపూర్ణమైన సంతృప్తి నిస్తుంది. అదేవిధంగా, మీరు ఒకవ్యక్తిని ప్రేమిస్తే, వారితో సాధ్యమైనంత సమయం గడపటానికి ప్రయత్నిస్తే, అక్కడ మీ అనుభూతి మీ ఏకాగ్రతను బట్టి ఉంటుంది. తాము ప్రేమించిన వ్యక్తులతో చాలామంది కాలక్షేపం చేస్తారు. కాని వారి ఏకాగ్రత లోపంవల్ల వారి అనుభూతులు నిస్సారంగా, అల్పంగా మిగిలిపోతాయి.

మీరు ప్రేమించేది, అభిమానించేది ప్రగాఢంగా అనుభూతి చెందాలంటే మీరు ఏకాగ్రత పెంపొందించుకోవాలి. మీరు ప్రేమించే వారిని, వస్తువును పూర్తిగా అనుభూతి చెందటమే పరమానందానికి రాచబాట.

వెంటాడవలసింది ఆనందాన్ని కాదని గుర్తు ఉంచుకోండి. మీ జీవనశైలికి గౌణఫలమే ఆనందం. మీ సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రత వృద్ధి చెయ్యండి. అప్పుడు మీ జాగృతిని నియంత్రించ గలుగుతారు. అప్పుడు మీరు నిర్మించుకున్న జీవనశైలిలో పూర్తిగా లీనమై జీవితాన్ని పూర్తిగా అనుభూతి చెందుతారు. ఆ అనుభూతి ఫలమే ఆనందం.

వినటం, అర్ధం చేసుకోవటం

మనిషికి ఉన్న లక్షణాలలో వినటం అనే అలవాటు రోజురోజుకూ క్షీణిస్తూ ఉన్నది.

మీ జాగృతి ఏ విషయం మీదా క్షణంసేపుకూడా నిలప లేకపోతే, మీరు ఏదైనా ఎలా వినగలుగుతారు? ఏ విషయం మీదనైనా మీ జాగృతి ఏడు సెకన్లు మాత్రమే నిలవ గలిగితే, మీరు వినగలిగేది కూడా ఆ ఏడుసెకన్లు మాత్రమే. తర్వాత పరధ్యాసకు పయనం.

మనుషులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు కలగాలంటే, వినగలగటం అత్యంత సహాయకారి. కాని మీరు ఏకాగ్రం చెయ్యకపోతే మీరు వినలేరు. చాలామంది ఎదుటివారు చెప్పేది వినేస్థితిలో ఉండరు. వారు నిత్యమూ పరధ్యాసలో ఉండటమే అందుకు కారణం. ఎవరైనాసరే, ఎంతబాగా ఏకాగ్రం చెయ్యగలిగితే అంత చక్కగా వినగలుగుతారు. అప్పుడు వారు వినేదానిలో సమాచారం వంటబడుతుంది. దానిని పర్యావలోకనం చెయ్యగలుగుతారు. ఏతావాతా వారితో మాట్లాడుతున్న వ్యక్తిని మెరుగుగా అర్ధం చేసుకో గలుగుతారు.

మనుషుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలలో తరుచు కలిగే అపార్ధాలకు ముఖ్యకారణం ఒకరు చెప్పేది మరొకరు వినిపించుకోక పోవటమే. ఇందుకు కారణం వారి ఏకాగ్రత లోపమే. సంబంధ బాంధవ్యాలు అంటే ఇక్కడ అన్ని సంబంధాలకు వర్తిస్తుంది.

మనం ఒకరినొకరం అర్ధం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే అర్ధం చేసుకుంటే సహానుభూతి పెరుగుతుంది. సహానుభూతినుంచి అనుకంప ఏర్పడుతుంది. అనుకంపలోనుంచి ప్రేమ అంకురిస్తుంది. ప్రేమే శాంతికి మూలం. మనకు అర్ధం కానిదాన్ని మనం ప్రేమించలేము. అవగాహన అనే నేలలోనుంచే

ప్రేమ ఎదుగుతుంది. ఇందుకు చాలామంది ఒప్పుకోకపోవచ్చు. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే: వినటం, పర్యావలోకనం, అవగాహన, సహానుభూతి, అనుకంప, ప్రేమ, అప్పుడు శాంతి.

వినటంవల్ల మీకు సమాచారం సేకరించే సామర్ధ్యం కలుగుతుంది. నా ఏకాగ్రశక్తి వల్ల నేను మేలుగా వింటాను, తద్వారా ఎక్కువ సమాచారం సేకరిస్తాను. వ్యవస్థాపకులకు ఈ సమాచారం అమూల్యమైన సొత్తు. ఎంత సమాచారం సేకరించగలిగితే – ఆ సమాచారం సవ్యంగా, సక్రమంగా విశ్లేషణ చెయ్యగలిగితే – మంచి నిర్ణయాలు చెయ్యటానికి అంత మంచి అవకాశం. జాగ్రత్తగా గమనించి, నిశితంగా విని నేను సమాచారం సేకరిస్తాను. ఇదంతా నా ఏకాగ్రతవల్ల సాధ్యమవుతుంది. చాలా సంస్థలు సాధ్యమయినంత సమాచారం సేకరిస్తాయి. ఆ సమాచారం ప్రయోగించి వారు ఘనమైన విజయాలు, విస్తారమైన సంపద సాధిస్తారు.

మనం పూర్తిశ్రద్ధ కనబరిస్తే, చాలా గమనించవచ్చు. అప్పుడు మన ఊహకందని ప్రపంచం మన కళ్ళముందు ప్రత్యక్షం అవుతుంది.

పాఠం 8.4

ఏకాగ్రత ముద్దుబిడ్డ

ఏకాగ్రతకు చాలా సంతానం ఉన్నది. ఒక్కొకరు అతీతులు, అసామాన్యులు. వారిలో ఎదుటివారిపట్ల అవిచ్ఛిన్నమైన శ్రద్ధ కనబరచటం, గమనించే శక్తి ఉత్తమోత్తములు. ఈ ఇద్దరినీ మరికొంత లోతుగా పరిశీలించుదాము.

అవిచ్ఛిన్నమైన శ్రద్ధ

ఇంకా తెల్లవారలేదు. బాటరీమీద పనిచేస్తున్న నా గడియారం అలారం మోగింది. నేను చెయ్యి సాచి దాన్ని ఆపుచేశాను. నా శరీరం బాధతో మూలిగింది. నా మనసు అలసి ఉన్నది. కాని నా సంకల్పశక్తి మేలుకుంటున్నది. నేను నా ఫ్యుటాన్ పరుపు మీద కూర్చున్నాను. నిద్రలేచినందుకు గుర్తుగా కొన్ని విధులు ఆచరించాను. ఆ తర్వాత మా కుటీరం వెలికి వచ్చాను. మా కుటీరానికి గొడుగు పట్టిన మర్రిచెట్టు కింద కొన్ని క్షణాలు నుల్చున్నాను. గాలికి కదులుతున్న ఆకుల మధ్యనుంచి తారలు దోబూచులాడుతున్నాయి. ఆకాశంలో చంద్రుడు లేదు. ఆ హవాయి ఆకాశం చుక్కలు పెట్టిన దుప్పటిలా ఉన్నది.

గాలి ఉల్లాసంగా తేలికగా శరీరాన్ని తాకుతున్నది. మా కుటీరం నుంచి నేను ఆశ్రమ భవనానికి నడిచాను. దారి మిట్టపల్లాలుగా ఉన్నది. దారికి రెండువైపులా పళ్ళచెట్లు నుల్చుని ఉన్నాయి. ఆశ్రమ భవనంలో స్నానాదులు ముగించి తిరిగి మా కుటీరానికి వచ్చి నా ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలు ఆచరిస్తాను. ఆ తర్వాత సాధువులందరమూ ఉదయం జరిగే సామూహిక కార్యక్రమాలకు సమావేశమవుతాం.

నేను నా కుటీరానికి తిరిగి వస్తూ ఉండగా, మా గురువుగారి కార్యాలయంలో లైట్ వెలుగుతూ కన్పించింది. ఆయనను చూడాలని పించింది. ఆయన కార్యాలయంలోకి

అడుగుపెట్టాను. అది పూర్తిగా దేవదారువుతో తయారయిన మందిరం. ఆయన ఎప్పటిలాగానే నన్ను ఆహ్వానించారు. నేను ఆయనకు సాష్టాంగప్రణామం చేశాను. లేచి, ఆయన ఎదురుగా ఉన్న కుర్చీలో కూర్చున్నాను. కొన్నిసార్లు అక్కడ ఇతర సాధువులు కూడా ఉండటం కద్దు. మరికొన్ని సార్లు మేమిద్దరమే.

ఇవాళ అక్కడ ఉన్నది మేమిద్దరమే. ఆయనతో మాట్లాడటానికి దొరికిన ఈ క్షణాలు నాకు అమూల్యం. మేము నిశ్శబ్దంగా గడుపుతాము, లేదా ఏదైనా మాట్లాడుతాం. ఏదైనా సరే ఆయన దృష్టి మాత్రం నిశ్చలంగా నావైపే ఉంటుంది. అందుకు నియమాలు, నిబంధనలు ఏమీ లేవు. ఆయన ఏకాగ్రశక్తి, తన జాగృతిమీద ఆయన ఆధిపత్యం అసమానం. అవిచ్ఛిన్నమైన ఆయన శ్రద్ధ అయన ప్రేమకు నిదర్శనం. ఆ ప్రేమను మాటలలో వర్ణించటం అసాధ్యం. ఆయన ఎదురుగా కూర్చుంటే, కాలం నిదానించి ఆగినట్లు అనిపించుతుంది.అచంచలమైన ఆ ఏకాగ్రశక్తి ముందు క్షణంలో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ క్షణాలు అనుభవంలోకి వస్తాయి.

అద్భుతమైన ఏకాగ్రశక్తితో ఆయన అనుక్షణమూ వర్తమానంలోనే విహరిస్తారు. మాటలతో అవసరం లేకుండానే నేను వారికి ఎంత అవసరమో, నాపట్ల ఎంత అభిమానమో చెప్పకనే చెబుతారు. నేను చెప్పిన మాటకు విలువనిస్తారు. అది ఊహాతీతమైన శక్తినిచ్చే అనుభవం. ఆయన సమక్షంలో నాకు కలిగే అనుభవం వర్ణించటానికి నా భాష చాలదు. నాకు మాటలు దొరకవు. ఈవిధంగా ఆయనతో చాలా చాలా సుప్రభాతాలు గడిపాను.

ఆశ్రమ జీవితం విడిచి వచ్చిన రెండు దశాబ్దాల తర్వాత కోస్టా రికాలో మా ఆధ్యాత్మిక నెలవు శివ ఆశ్రమంలో ఒక పిక్నిక్ బ్లాంకెట్ మీద నా బిడ్డ పక్కన ఉన్నాను. దట్టమైన ఆకుపచ్చని పోయిన్సియానా ఆకుల మధ్యనుంచి సూర్యరశ్మి మామీద వాలుతున్నది. మేము క్రాజాన్, పళ్ళరసం సేవిస్తున్నాం. మా అమ్మాయికి మూడు సంవత్సరాలు. పుట్టినప్పటి నుంచి ఆమెకు నా సంపూర్ణ శ్రద్ధాసక్తులు లభించాయి. మాగురువుగారి అవిచ్ఛిన్న శ్రద్ధాసక్తులు అనుభూతి చెంది, ఆమెకు నేను అది ఎలా లోటు చెయ్యగలను? మా గురువుగారి శ్రద్ధాసక్తులు నా జీవితాన్ని ఎన్నోవిధాలుగా మార్చివేశాయి. ఆమె జీవితం కూడా అలాగే మారుతుందని నా దృఢవిశ్వాసం.

నాతో ఉన్న వారిపట్ల — నా భార్య, కుటుంబము, మా ఉద్యోగులు, మిత్రులు ఇంకా అందరూ — పరిపూర్ణమైన శ్రద్ధ వహించాలని నా నిశ్చయం. ఎవరిపట్లనైనాసరే అచంచలమైన శ్రద్ధ కనబరచటమే వారిపట్ల నా ఉత్కృష్టప్రేమకు, ఆదరణకూ నిదర్శనమని నా నమ్మకం.

నేను మీపట్ల సంపూర్ణంగా శ్రద్ధ వహించినపుడు, ఈ ప్రపంచంలో నా అతీవ శ్రద్ధాసక్తులు కనపరచ గలిగినవారిలో మీకు నా అత్యంత అమూల్యమైన వనరులు అర్పించటానికి నిశ్చయించు కున్నాను. మీరంటే నాకు గౌరవమని, మీరు నాకు విలువైన వారని, మీరు చెప్పేది నాకు చాలా విలువైనదని చెప్పకుండానే చెబుతున్నాను.

మీ పట్ల అత్యంత శ్రద్ధాసక్తులు చూపుతున్నానంటే, మీ సమయానికి, మీ శక్తికి నేను విలువనిస్తున్నానని చెప్పకనే చెబుతున్నాను. మీ అమూల్యమైన వనర్లు మాతో పంచుకోవటానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారని మాకు తెలుసు. ఆ విషయం కూడా నేను చెప్పకనే చెబుతున్నాను. నేను మీ పట్ల వ్యక్తపరిచే శ్రద్ధాసక్తులు కేవలం మీరు మా పట్ల కనబరుస్తున్న శ్రద్ధాసక్తులకు కృతజ్ఞతాంజలి.

ఎవరైనా మీతో మాట్లాడుతున్నపుడు వారి మాటలు శ్రద్ధగా వినండి. ఇది ఎలా చేస్తారు? మీ జాగృతి వారిమీద కేంద్రీకరిస్తే అది సాధ్యమవుతుంది. మీ జాగృతి – ఆ జ్యోతిర్మయ కందుకం –దారితప్పితే, దాన్ని మృదువుగా, ప్రేమగా తిరిగి వారిమీదికి తిప్పండి. అది మళ్ళీ దారి తప్పితే, మళ్ళీ వారిదగ్గరికి తిరిగి తీసుకు రండి. మీ జాగృతి నిశ్చలంగా ఒక ప్రదేశంలో నిలిచే శిక్షణ పొందేవరకూ ఇలా చేస్తూనే ఉండండి. ఏకాగ్రత అభ్యాసం అంటే ఇదే. ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధాసక్తులు చూపటం నేర్చుకోవాలంటే ఇదే పద్ధతి.

ఒకరికి మీ పరిపూర్ణ శ్రద్ధాసక్తులు చూపటమే వారిపట్ల మీకు ఉన్న అత్యంత ప్రేమకూ, ఆదరణకూ నిదర్శనం.

పరధ్యాస – శూన్య సహనం

సుమారు రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం దాక్షిణాత్య (సాలెవారు) ఋషి తిరువళ్ళువార్ వస్తువుల నశ్వరత్వం ఒక్క సూక్తిలో సంగ్రహ పరిచారు: "రోజు అంటే ఒక హానిరహితమైన ఒక కాలమానంగా తోచవచ్చు. కాని, నిశితంగా పరిశీలించేవారికి అది జీవితవృక్షాన్ని నిరంతరం కోస్తున్న రంపంగా దర్శన మిస్తుంది.”

జీవితం పరిమితం, ప్రతి ఒక్క జీవితానికి అంతము తప్పనిసరి అని గ్రహించిన వ్యక్తికి పరధ్యాస సహించక పోవటం ఒక తేటతెల్లమైన నిర్ణయం అవుతుంది. సమయం అనేది మన అందరికీ ఒక మహావరప్రసాదం. దానిని ఎలా వినియోగిస్తామనేది పూర్తిగా మన చేతిలో ఉన్నది.

పరధ్యాస సహించక పోవటం మనకు వరప్రసాదంగా దొరికిన అమూల్య సమయానికి మన సాదర ప్రణామం. మన జీవితంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తులకూ, వస్తువులకూ మన ప్రేమ ప్రదర్శన. మనం జీవితంలో ఒక నిమిషం పరధ్యాసలో గడిపితే,

ఆ నిమిషం మన ఆప్తులకూ, ఆప్త వస్తువులకూ, మనకూ కూడా నిషేధించేనట్లే కదా!

సాధుజీవితానికి స్వస్తి చెప్పి, హవాయిలో ఆశ్రమం విడిచిపెట్టటానికి నిశ్చయించుకున్న తర్వాత, నేను న్యూ యార్క్ నగరాన్ని నా స్వస్థలం చేసుకున్నాను. ఆ నగరానికి బదిలీ అయిన రెండు సంవత్సరాల తర్వాత, ఆ నగరంలో ఒక కేఫెలో నేను ఒకరిని కలిశాను. ఆ కెఫే నాకు ఇప్పటికీ బాగా గుర్తు ఉన్నది. ఒక టేబుల్ దగ్గర కూర్చున్న తర్వాత వెయిటర్ కు మా ఆర్డర్ ఇచ్చి మేము సంభాషణలోకి దిగాం. ఆయన ఫోన్ టేబుల్ మీద ఉన్నది. ప్రతి కొద్ది నిమిషాలకు ఆయన ఫోన్ తీసుకుని ఎవరితోనో మాట్లాడుతారు.

ఇలా బాగా ఒక అరగంట గడిచింది. ఆయన ఫోన్ లో మాట్లాడటం చూస్తూ కూర్చుంటే నాకు ఆ సమయం ఎన్నటికీ తిరిగి రాదు అని గ్రహించాను. ఆయన మాట్లాడుతూ ఉంటే చూస్తూ కూర్చోవటం నా లక్ష్యం కాదు.

ఆయన జాగృతికి సావధానం కలిగిస్తూ ఆయన పేరు గట్టిగా పిలిచాను. అప్పుడు ఆయనను చూస్తూ చెప్పాను: "ఇప్పుడు ఏదో ఒకటి మాత్రమే జరగాలి. మీరు ఫోన్ అవతల పెట్టి దానివైపు చూడ కూడదు. లేదా మన సమావేశం ముగించుదాం. నేను శలవు తీసుకుంటాను. మనం మాట్లాడుతూ ఉన్నపుడు మీరు ఫోన్ వైపు చూస్తూ కూర్చోవటం నాకు సమయము, శక్తి వ్యర్థం కావటం తప్ప మరేమీ లేదు. దానికి తోడు అమర్యాద. మీరు ఏమి చెయ్యదలుచు కున్నారో నిర్ణయించండి."

ఆయన దొరికి పోయారని ఆయన ముఖం చూస్తేనే తెలిసి పోతుంది. ఆయన త్వరగా కూడదీసుకొని వినయంగా అన్నారు: "మీరు చెప్పింది సబబే. పరధ్యాస వహించినందుకు నేను క్షంతవ్యుడిని. మన ఈ సమావేశం నాకు చాలా ముఖ్యం. నేను ఫోన్ అవతల పెట్టి, పూర్తిగా శ్రద్ధ వహించటానికి ప్రయత్నిస్తాను."

పరధ్యాసకు సహనం చూపకూడదు అనే నా సిద్ధాంతానికి ఆ సంఘటనే మూలం. ఈ సిద్ధాంతం అమలు పరచాలంటే, పరధ్యాసను వేలెత్తి చూపే ధైర్యం కావాలి. ఇది చెయ్యవచ్చు. చేసి తీరాలి కూడాను. కాని దయగా, ధృఢంగా చెయ్యాలి. ఇక్కడ దయ చూపకపోవటానికి కారణం ఏమున్నది? ఏమీ లేదు. ఈ సూత్రం నా జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవటానికి నేను ఇంకా చాలా శ్రమ చెయ్యాలి. నేను ఆ శ్రమ చేస్తూ ఉన్నాను. ఒక్కొక సంవత్సరమూ గడుస్తూ ఉంటే పరధ్యాసకు నా గుమ్మం మూసుకు పోతున్నది.

నా దగ్గరికి క్రమం తప్పకుండా వచ్చేవారిలో – అందరికీ కాకపోయినా – చాలామందికి నా దగ్గర వారు పూర్తి శ్రద్ధ చూపించాలని తెలుసు. తన పట్ల శ్రద్ధ అవసరమయిన ఒక వ్యక్తి చెబుతున్న మాటలు కావు ఇవి. వారి సమయానికీ, శక్తికీ

ఎంత విలువ ఇస్తానో, నా సమయానికీ, శక్తికీ కూడా అదే విలువ ఉన్నదని ఘోషణ. ఈ జీవితంలో నాకు ఉన్న క్షణాలు అవి మాత్రమే. వాటిలో మీకు కొన్ని కావలసి వస్తే, దయచేసి వాటిని వృధా చెయ్యవద్దు. మీ పరిపూర్ణ శ్రద్ధాసక్తులు చూపి ఆ అమూల్య క్షణాలను ఆదరించండి. నా జీవిత వృక్షాన్ని సమయం అనే ఆ రంపం నిత్యమూ కోసివేస్తున్నది.

వర్తమానంలో ఉండటం అంటే ఏమిటి, అది ఎలా చేయాలి అని మీరు వారికి వివరించాలి. వారికి మీరు కొన్ని ఉదాహరణలు చెప్పవచ్చు. మీ ప్రతి సమావేశంలోనూ వారు తమ ఫోన్ దూరంగా ఉంచాలి అని ఒక నియమం.

అప్పుడు మీరు పరస్పరము శ్రద్ధ చూపించ గలుగుతారు.

పరిశీలనా శక్తి

అధిచేతన మేలుకుంటున్నదనటానికి
పరిశీలన తొలి సంకేతం.
–గురుదేవులు

విస్తృతమైన ఏకాగ్రత వల్ల పరిశీలన ఏర్పడుతుంది. మీరు ఎంత ఎక్కువగా ఏకాగ్రత వహిస్తే మీ పరిశీలనాశక్తి అంత పెరుగుతుంది. నేను నిత్యమూ జిమ్ కు వెళ్లి బరువులు ఎత్తుతూ ఉంటే నా కండలు పెరగటం సహజం. బరువులు ఎత్తటంవల్ల కలిగే గౌణఫలం అది. అదేవిధంగా మీ ఏకాగ్రశక్తి ఎంత పెరిగితే మీ పరిశీలనాశక్తి కూడా అదే నిష్పత్తిలో పెరుగుతుంది.

మరి పరిశీలన అంటే ఏమిటి? నిఘంటువులో ఉన్న నిర్వచనం ప్రకారం పరిశీలన అంటే, 'జాగ్రత్తగా వినటం గమనించటం. ఒకరిని, లేదా ఒక వస్తువును నిశితంగా సావధానంగా చూసి సమాచారం సేకరించటం'. పరిశీలన అంటే శిఖరాగ్రం నుంచి చూడటం' అని మా గురుదేవుల సమీక్ష. మీరు శిఖరాగ్రాన ఉంటే, అక్కడినుంచి కింద ఉన్నవి అన్నీ పరిశీలించవచ్చు.

శిఖరాగ్ర దృశ్యం ఉద్దేశ్యం అర్థం చేసుకోవటానికి ఇది ఒక సరళమైన సామ్యం. మీరు, మీ స్నేహితులు ఇంట్లో కూర్చుని టెలివిజన్ లో ఫుట్ బాల్ ఆట చూస్తున్నారు. ఒక క్రీడాకారుడు బాల్ తో ప్రత్యర్థి గోల్ దిశగా పరుగు తీస్తున్నాడు. వారి క్రీడాకారుడు మరొకరు మంచి పొజిషన్లో ఉన్నారు. ఈ క్రీడాకారుడు మంచి పొజిషన్ లో ఉన్న ఆ క్రీడాకారుడికి బంతిని అంద జేస్తే, వారి టీం గోల్ కొట్టవచ్చు. రూమ్ లో ప్రతి ఒక్కరూ "అతనికి పాస్ చెయ్యి, అతనికి పాస్ చెయ్యి!" అని కేకలు పెడుతూ ఉంటారు. కాని

ఆ క్రీడాకారుడు మాత్రం గోల్ కొట్టటానికి మంచి పొజిషన్ లో లేని మరొకరికి బంతి పాస్ చేస్తాడు. ఈ కదలికతో అందరూ నెత్తిన చేతులు పెట్టుకుంటారు. ఆ మూవ్ తో అందరూ నివ్వెర పోతారు. “ఇడియట్! వాడు పూర్తిగా అందుబాటులో ఉన్నాడు!” మీ మిత్రులలో ఒకరు అరుస్తారు.

వృత్తిపరంగా ఆడే ఆ క్రీడాకారుడికి ఆ ఆట ఆడటానికి మిలియన్ల కొద్దీ డాలర్లు ముట్టజెబుతారు. కాని మీరు మీ మిత్రులు అతనికంటే మెరుగైన నిర్ణయం ఎలా చెయ్యగలిగారు? అది కేవలం దృక్కోణం ! ఆ క్రీడాకారుడు ఆటలో ప్రవీణుడై ఉండవచ్చు. కాని, అతను తన ఎదురుగా మాత్రమే చూడగలరు. మీరు స్టేడియం పైన పరుగెత్తుతున్న కెమేరాలోనుంచి ఆ దృశ్యం చూశారు. మీకు శిఖరాగ్రం నుంచి క్రీడారంగమంతా కనబడింది. అనుకూలమైన ఆ స్థానం నుంచి ఏది మంచి పాస్, ఏది కాదు అని చూడటం సులువు.

అదేవిధంగా భూమికి ఎంతో ఎత్తున నభోంతరాళంలో తిరుగుతున్న శాటిలైట్ శిఖరాగ్ర దృష్టితో కింద భూమిమీద ఏమి జరుగుతున్నదో సులువుగా గమనించ గలుగుతుంది. కారులోనుంచి మీకు కనిపించే దృశ్యం అతి పరిమితం. శిఖరాగ్రదృష్టితో చూడగలిగిన శాటిలైట్ ముందు ఏమున్నదో బాగా చెప్పగలదు.

స్టేడియంలో కెమెరా, భూమిని పరిభ్రమిస్తున్న శాటిలైట్ లాగా మీ ఏకాగ్రశక్తి పెరుగుతున్న కొద్దీ మీ పరిశీలనాశక్తి పెరుగుతుంది. మీ కంటికి ఎక్కువ సమాచారం కనిపించుతుంది. మీ చేతిలో సమాచారం పెరిగిన కొద్దీ, మీ నిర్ణయాలు మెరుగుపడే అవకాశాలు మెండవుతాయి. ఇక్కడ ఒక సవరణ. మీ దగ్గర ఉన్న సమాచారం వల్ల మేలైన నిర్ణయాలు జరగవు. ఆ సమాచారాన్ని వినియోగించి సమయానుకూలంగా దాన్ని ఎలా ప్రయోగిస్తారు అన్నదాని మీద మంచి నిర్ణయాలు జరుగుతాయి.

పరిశీలకులుగా, మీరు జీవితంలో అవకాశాలు, అగడ్తలు చూడగలుగుతారు. అంటే మీరు సదా ఆ అగడ్తలు తప్పించుకొని అవకాశాలు మాత్రమే సద్వినియోగం చేస్తారని భావం కాదు. మీ పరిశీలనవల్ల మెరుగైన నిర్ణయాలు చెయ్యటానికి మీకు లెక్కలేనన్ని అవకాశాలు లభిస్తాయి. జీవితంలో నేను ఎన్నిసార్లు ఈ అగడ్తలు దర్శించానో చెప్పలేను. పరిశీలించిన తర్వాత కూడా నేను ఆ అగడ్తలలో పడ్డాను, చెడు అనుభవాలు రుచి చూశాను. ఇవి ఉపచేతనలో చెక్కి ఉన్న నమూనాల కారణంగా జరుగుతాయి. ఆ నమూనాలు సరిదిద్దాలి.

> సమస్యలు సమస్యలు కావు. అవి ఉపచేతనలో ముద్ర
> అయి ఉన్న నమూనాలు. వాటిని సరిదిద్దాలి.
>
> –గురుదేవులు

మీ ఉపచేతనలో వీటిని సరిదిద్దాలంటే, మొదట వాటిని పరిశీలించాలి. మీరు పరిశీలించని వాటిని మీరు సరిదిద్దలేరు, మార్చలేరు. ఏకాగ్రత ముఖ్యమనటానికి ఇది మరొక కారణం. అది మీ పరిశీలనకు తోడ్పడుతుంది. అప్పుడు మీలో ఉన్న నమూనాల గుర్తించి అవసరమైన సవరణలు చేయగలుగుతారు.

పరిశీలనవల్ల నేను శిఖరాగ్రదృష్టి సంపాదిస్తాను. అప్పుడు జీవితంలో మెరుగైన నిర్ణయాలు చేసే అవకాశం మెరుగుపడుతుంది. మేలైన నిర్ణయాలు చేసినపుడు మేలైన ఫలితాలు కలుగుతాయని వేరే చెప్పాలా! దానివల్ల కలిగే గౌణఫలం ఆనందం. ఆనందానుభూతి కలిగించే జీవనశైలి నేను సృష్టిస్తున్నాను, అనుసరిస్తున్నాను. పరిశీలనాశక్తి ఏకాగ్రత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల్లో ఒక పెద్ద ప్రయోజనం.

పాఠం 8.5

ఏకాగ్రత – రహస్యం

ఏకాగ్రతనుగురించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. ఏకాగ్రత అంటే అవగాహన లోపమే ఇందుకు కారణం. ఆ అపోహలవల్ల, ఏకాగ్రత అంటే జనానికి విపరీత అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. అందుచేత జీవితంలో అలవరుచుకోదగిన లక్షణాలనుంచి దీనిని పక్కన పెడతారు. ఈ అపోహలలో కొన్నిటిని ఇక్కడ పరిశీలించుదాం. వాటిని పారదోలటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం.ఏకాగ్రతను గురించి ప్రజల అవగాహన చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేద్దాం.

ఏకాగ్రత వహిస్తే నీరసం వస్తుంది

ఒకసారి ఒక పెద్దమనిషి నాతో అన్నారు. “రోజంతా ఏకాగ్రత వహించాలంటే చాలా ప్రయత్నమూ, దానికి తోడు తగిన శక్తి కావాలి. నీరసం వచ్చేస్తుంది.”

సమాధానంగా నేను “రోజంతా పరధ్యానంలో గడపాలంటే ఎంత శక్తి, ప్రయత్నమూ కావాలి?” అనే ప్రశ్న సంధించాను.

“ఏమీ అక్కరలేదు. నిజానికి వీసమంత శ్రమలేకుండా రోజంతా చెయ్యవచ్చు.” ఆయన నిస్సంకోచమైన సమాధానం.

“మీ ఉపచేతనలో పరధ్యాస చిత్రాలు చెక్కుతూ సంవత్సరాల తరబడి గడిపారు. కనుక రోజంతా పరధ్యాస అభ్యసించ గలరు. కనుక మీకు అది శ్రమ అనిపించదు, నీరసం కలగదు. ఏకాగ్రతలో శిక్షణ పొందినవారు తమ ఏకాగ్రతకు అనువైన చిత్రాలు ఉపచేతనలో వినయ విధేయతలతో శిల్పం చెక్కుతూ సంవత్సరాల తరబడి గడుపుతారు. వారి జాగృతి వారి సంకల్పం అధీనంలో ఉంటుంది. కనుక రోజంతా ఏకాగ్రతతో ఉండటం కష్టమూ కాదు, నీరసమూ కలిగించదు.”

ఏకాగ్రతలో శిక్షణ పొందనివారికి ఎక్కువసేపు మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యటం కష్టమవుతుంది. నీరసం కూడా పుట్టవచ్చు. అలవాటు, అభ్యాసము లేని పని చెయ్యాలంటే మీ మనసుకు అదనంగా చాలా శక్తి కావాలి.

తోటపని చేసే వ్యక్తి అనవసరమైన ఎండుకొమ్మలు, వగైరా కత్తిరించి తొలగించే పని గంటల తరబడి చెయ్యగలరు. అదే పని తొలిసారిగా చేసే వ్యక్తికి కొద్దిసేపటిలో నీరసం పుట్టుకు రావచ్చు. మనసు కూడా అంతే. మనసుకు అలవాటు లేని పని చేయటానికి మామూలుకంటే అదనంగా శక్తి కావాలి. ఆ శక్తి లేనందువల్ల త్వరలోనే నీరసం పుట్టినట్లు అనిపిస్తుంది కూడా.

నీరసాన్ని గురించి చెబితే, ఏకాగ్రతగల వ్యక్తికి పరధ్యాసమయులైన వ్యక్తితో కాలక్షేపం చెయ్యటం చాలాశ్రమతో కూడిన పని. అర్థం పర్థం లేకుండా మనసులో గంతులువేసే జాగృతిని అనుసరించటం చాలా నీరసపరిచే వ్యాయామం. ఏకాగ్రమైన జాగృతిని దానికి అలవాటులేని పని చేయుమని బలవంత పెడుతున్నాం. ఆ పని జాగృతిని చాలా ఆయాస పెడుతుంది. జాగృతి అన్నిచోట్లకూ అర్థంలేని గంతులు వేస్తూ ఉంటే, శక్తి కూడా సర్వత్ర ప్రవహిస్తుంది. అవసరమైన చోట శక్తి లోపించి నీరసం, ఆయాసం కలుగుతుంది.

తప్పిపోతామనే భయం

ఒకసారి ఒకవ్యక్తి రెండుచేతులూ ముఖానికి రెండువైపులా పెట్టుకొని, "జీవితంలో ఇతర విషయాల మీద దృష్టి కోల్పోయేటంతగా నేను ఏకాగ్రం చెయ్యదలుచుకోలేదు." రెండుచేతులూ ముఖానికి గంతలు కట్టుకున్నట్లు అడ్డం పెట్టుకున్నారు ఆయన.

ఏకాగ్రం చేసినపుడు, మీ దృష్టి పరిమితమవుతుందని సామాన్య అభిప్రాయం. మీ జాగృతి ఒకే విషయం మీద లగ్నమై ఉన్నదన్నమాట నిజమే. కానీ, ఏకాగ్రత వల్ల పరిశీలన ఏర్పడుతుందని మీకు తెలుసు గదా! కనుక ఇతర విషయాలమీద ధ్యాస ఉందనేసామాన్యఅభిప్రాయం సరికాదు. ఆమాటకు వస్తే, ఏకాగ్రత మీ పరిశీలనాశక్తిని పెంచుతుంది. కనుక మీ చుట్టూ జరుగుతున్న విషయాలపట్ల మీరు ఇంకా మెలకువగా ఉంటారు.

అన్నీ కట్టిపెట్టు

"ఇక అన్నీ కట్టిపెట్టి, నేను ఆటమీద మనసు లగ్నం చేస్తాను." అని క్రీడాకారులు అనటం, మనం వినటం సాధారణం. ఈ ఉద్ఘాటన కొచెం విశ్లేషణ చేద్దాం. అన్నీ కట్టిపెట్టటమంటే జాగృతి ఆ కట్టిపెట్టవలసినవాటి దగ్గరికి వెళ్ళాలి.

ఉదాహరణకు, అమెరికన్ ఫుట్ బాల్ లో డిఫెన్స్ లైన్ బ్లాకర్ ను తీసుకోండి. ముందుకు దూసుకు వస్తున్న ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్లను డిఫెన్స్ లైన్ దాటకుండా అడ్డుకోవటం అతని విధి. ఆ ఆటగాడిని అడ్డుకోవాలంటే, ఈ బ్లాకర్ అతని దగ్గరికి వెళ్ళాలి. లైన్ బ్లాకర్ ఒక్కరే ఉంటే, అతను ఒక్కడే ప్రతి అఫెంసివ్ క్రీడాకారుడి దగ్గరికీ పరుగెత్తి, ఒక్కొక్కరినీ అడ్డుకోవాలి. ఇప్పుడు మనం చర్చించు తున్నట్లు, "నేను అన్నీ కట్టిపెట్ట బోతున్నాను." అంటే, ఆ లైన్ బ్లాకర్ లాగా మీ జాగృతి ప్రతి ఒక్కరి దగ్గరికీ వెళ్లి ఒకరితర్వాత ఒకరిని అడ్డుకోవాలి. "నేను అన్నీ కట్టిపెట్ట వలసి ఉన్నది." అన్నపుడు ఆ వ్యక్తి అదేపని చేస్తున్నారు. అది ఏదైనా కావచ్చు కాని, ఏకాగ్రత మాత్రం కాదు.

ఇక్కడ మనం మనసు పనిచేసేవిధానం అర్థం చేసుకోవటం అత్యవసరం. అలా చెయ్యాలంటే సరయిన పరిభాష, పదాలు ప్రయోగించటం కీలకం. జాగృతి, మనసు ఎలా పనిచేస్తాయో సమగ్రంగా అర్థం అయిన తర్వాతనే ఈ నైపుణ్యం కలుగుతుంది. అందుకే ఈ పుస్తకం తొలి అధ్యాయాలలో నేను ఈ విషయం మీద అంత సమయం వెచ్చించాను.

ఆ క్రీడాకారుడు "నేను పూర్తిగా ఆటమీద కేంద్రీకరిస్తాను." అనటం సబబు. అలా చేయటంవల్ల, తన చుట్టూ ఏమి జరుగుతున్నదో పరిశీలిస్తాడు. కాని అతని జాగృతి మాత్రం ఆ చుట్టూ జరుగుతున్న దానిని గురించి పట్టించుకోదు. జాగృతి ఆట ఆడటంలో లీనమై ఉన్నది.

అచంచలమైన ఏకాగ్రత సాధించటానికి ఏమీ కట్టిపెట్ట నవసరం లేదు.

ఆనందం అభావం

ఎవరైనా ఏకాగ్రత వహిస్తున్న వ్యక్తిని ఊహించారనుకోండి. అప్పుడు ఒక వ్యక్తి ఏకాగ్రం చేస్తున్న వస్తువుమీద దృష్టి నిలపటానికి కళ్ళు చికిలించి, నుదురు చిట్లించి, పూర్తిగా లగ్నం చేసి చూస్తున్న వ్యక్తి దర్శన మిస్తారు. అలా దర్శన మిచ్చిన వ్యక్తి విశ్రమించి ఉన్నారనుకోవటం కష్టం.

అదే మనిషిని ఒక విశ్రాంత వ్యక్తిని ఊహించ మన్నారనుకోండి. వారు బీచ్ లో హాయిగా పరుగులు తీస్తున్న వ్యక్తిని, ఊహించుతారు. ఆ వ్యక్తి చేతులు బారలు చాచి, ముఖం హత్తుకుంటూ, జుట్టులోనుంచి దూసుకు పోతున్న గాలిని వాటేసుకుంటూ ఉండవచ్చు. ఆ దృశ్యంలో వ్యక్తి స్వేచ్ఛగా, విశ్రాంతిగా, ఆనందంగా కనిపిస్తున్నారని నిర్ధారించవచ్చు.

ఆ రెండు ఊహాచిత్రాలు ఒకదాని పక్కన ఒకటి చేర్చితే, "జీవితం ఆనందించలేని ఏకాగ్రత నాకు వద్దు. సీరియస్ గా ఎప్పుడూ ఏకాగ్రతలో ఉండటం నాకు ఇష్టం లేదు.

విశ్రాంతిగా, ఆనందంగా ఉండటం నా అభిమతం." అని చెప్పాలనిపించవచ్చు.

జనానికి ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటో పూర్తిగా తెలియక పోవటం వల్ల ఈ అపోహ కలుగుతుంది. ఏకాగ్రత నేర్చుకున్న వ్యక్తి నొసలు చిట్లించి, ఓరగా చూస్తూ ఎందులోనో లీనమైనట్లు దర్శన మియ్యరు. ఏకాగ్రత ఆమె సహజ మానసిక స్థితి. ఏకాగ్రం చెయ్యటానికి ఆమె శ్రమపడనక్కర్లేదు. ఏకాగ్రత వహించిన సమయంలోనే ఆమె విశ్రాంతి కూడా చెందగలరు. ఆమె ఏకాగ్రత వల్ల ఆమె అందరిపట్ల, అన్ని విషయాల పట్ల, అవిచ్ఛిన్నమైన శ్రద్ధ చూపుతుంది. తద్వారా ప్రతి కలయికలోను, సంతృప్తికరమైన అనుభూతి కలుగు తుంది. సంతృప్తి, ఆనందం, సంతోషం వంటి రసానుభూతులు అనుభవంలోకి వస్తాయి.

జాగరూకత

జాగరూకత అన్న పదం విన్నపుడు, బ్లాక్ బోర్డ్ మీద గోళ్ళు గీకితే కలిగే, జలదరింత నాలో కలుగుతుంది. నేనూ మానవ మాత్రుడినేననీ, నన్ను ఇరకాటపెట్టే విషయాలు కూడా ఉన్నాయనీ సున్నితంగా గుర్తు చెయ్యటం. ఈ పద ప్రయోగం విపరీతంగా వికటించింది. మాన్ హట్టన్ లో టైమ్స్ స్క్వేర్ సబ్ వె స్టేషన్లో ఇరుకుమాను కంటే ఎక్కువగా వాడకంలో ఉన్నది. నా అనుభూతులకు పగ్గాలు వేసి, ఈ విషయం ప్రస్తావించటానికి నా జాగృతిని నిర్దేశిస్తాను.

జాగరూకత అంటే నిర్వచనం ఏమిటి? ఆక్స్ ఫర్డ్ ఇంగ్లీష్ నిఘంటువు "వర్తమాన క్షణంలో ఏకాగ్రం చేయటం వల్ల కలిగే మానసిక స్థితి" అని నిర్వచిస్తుంది. ఈ నిర్వచనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, జాగరూకత ఏకాగ్రతలోనుంచి పుట్టుకు వస్తుందని తెల్లమవుతుంది: ఏకాగ్రతవల్ల కలిగే మానసిక స్థితి.

జాగరూకతను మెరియం వెబ్స్టర్ నిఘంటువు "ఒకరి ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలు అనుక్షణము తీర్మాన రహితమైన ఉన్నతమైన మెలకువ కలిగి ఉండటం" అని నిర్వచిస్తుంది. ఆ అర్థము, ఆ పదాలు అలాగే ఉంచి నేను ఈ నిర్వచనం కొంచెం సంక్షిప్త పరుస్తాను. "అనుక్షణము కలిగే అనుభవాలను గురించి సంపూర్ణమైన మెలకువ" అంటాను. (ఇక్కడ నేను చెప్పిన జాగృతిని మెలకువ అన్నారు, గమనించండి.)

ఈ రెండు నిర్వచనాల ఆధారంగా, నేను ఏకాగ్రం చెయ్యగలిగి ఉంటే, నా జాగృతిని ఒక విషయం మీద తగినంత కాలం నిలప గలిగితే, అప్పుడు నేను దేనిమీద ఏకాగ్రం చేసి ఉన్నానో తెలిసి (జాగరూకత కలిగి) ఉంటాను.

దీనిని బట్టి మనం జాగరూకత అభ్యాసం చెయ్యం అని చెప్పవచ్చు. దాని బదులు మనం ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేస్తాము. జాగృతి దీర్ఘకాలం ఏకాగ్రం చెయ్యటానికి శిక్షణ పొందితే జాగరూకత, పరిశీలన గౌణఫలాలుగా లభిస్తాయి. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, జాగరూకత, పరిశీలన అనుభూతి చెందాలి అంటే ఏకాగ్రత అవసరం.

ఎవరైనా "జాగరూకత అభ్యాసం చెయ్యి" అని చెబుతున్నారంటే, సాంకేతికంగా ఆ ప్రయోగం తప్పు అన్నమాట. మీరు అభ్యాసం చెయ్య గలిగింది ఏకాగ్రత. దానివల్ల కలిగేది జాగరూకత. ఏకాగ్రత మనసులో జాగరూకతకు జన్మనిస్తుంది. ఏకాగ్రత లేకపోతే, జాగరూకతకు పుట్టుక లేదు.

ఒక వ్యక్తి పరధ్యానంలో ఉంటే – వారి జాగృతి దాని ఇష్టానుసారం ఒక చోటినుంచి మరొక చోటికి గంతులు వేస్తూ ఉన్నదన్న మాట – వారి అనుభవాలను గురించి అనుక్షణము ఎలా మెలకువగా ఉండగలరు? అది అసాధ్యం. పరధ్యాసలో ఉన్నవారిని జాగరూకత అభ్యాసం చెయ్యమని చెప్పటం మతిలేని సూచన.

మొదట వారిని ఏకాగ్రత అభ్యాసం చెయ్యమని చెప్పాలి. ఒక విషయంమీద వారు తమ జాగృతి తగినంత కాలం నిలప గలిగితే, అనుక్షణం కలిగే అనుభవాలను గురించి సచేతనులవుతారు. అప్పుడు వారు జాగరూకత, పరిశీలన అనుభూతి చెందగలుగుతారు.

అదేవిధంగా మీరు ఆనందం అభ్యాసం చెయ్యరు. ఆనందం అనుభూతి చెందుతారు. అది ఒక మానసిక స్థితి. ఆనందం అంటే ఒక అనుభవం వల్ల కలిగే భావావేశం. లేదా మనసులో ఒక క్షేత్రంలో ఉన్నామనే మెలకువ.

కనుక జనానికి జాగరూకత అభ్యాసం చెయ్యమని చెప్పటానికి బదులు, ఏకాగ్రత అభ్యాసం చేయుమని చెప్పండి. వారు చేస్తున్న పనిమీద ఏకాగ్రత వహిస్తే కలిగే మానసిక స్థితి జాగరూకత. జాగరూకత అన్న పదానికి ఇదే సరయిన ప్రయోగం, అర్థము.

బహువ్యాపకం –అవగాహన

> అన్ని పనులూ ఒక్కసారి చెయ్యటానికి సులభమార్గం,
> ఒకసారి ఒకపనినే చేపట్టటం.
> –వోల్ఫ్ గాంగ్ అమద్యు మొజార్ట్

పరధ్యాస లాగానే బహువ్యాపకత్వం కూడా ఏకాగ్రతకు ప్రతివాదం. బహువ్యాకత్వం అర్థం చేసుకోవాలంటే, దానిని నిర్వచించటం ఉత్తమం.

బహువ్యాపకత్వం అంటే ఒకేసమయంలో చాలా పనులు చెయ్యటం అని నిఘంటువు నిర్వచనం. ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటువు ఈ పదాన్ని రెండు విధాలుగా నిర్వచిస్తుంది. వ్యక్తిపరంగా “ఒకే సమయంలో ఒకటికంటే ఎక్కువ పనులు చేపట్టటం” అనీ, కంప్యూటర్ విషయంలో “ఒకే సమయంలో ఒకటికి మించిన ప్రోగ్రాంగాని, పని కాని చేపట్టటం” అని నిర్వచిస్తుంది. బహువ్యాపకత్వానికి ఇవి స్పష్టమైన నిర్వచనాలు.

ఒకవ్యక్తి బహువ్యాపకత్వంలో నిమగ్నులై ఉంటే, జరిగేది ఆయన జాగృతి రెండు విషయాలమధ్య గంతులు వేయటం. జాగృతి ఒకేసమయంలో రెండుచోట్ల ఉండటం సాధ్యం కాదు.

కారు నడుపుతూ టెలిఫోన్ లో మాట్లాడుతున్నవ్యక్తి జాగృతి సంభాషణకు, డ్రైవింగ్ కు మధ్య గంతులు వేస్తున్నది. ఇది ప్రమాదకరమే కాక, సమయాన్ని, శక్తిని కబళిస్తుంది. శక్తిని హరిస్తుంది. ఎందుకంటే జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తే శక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుందని గుర్తు ఉంచుకోండి.

బహువ్యాపకత్వం శక్తిని ఎలా హరిస్తుందో ఈ సామ్యంలో చూపుతాను. ప్రస్తుతానికి జాగృతిని ఒక కారుగా ఊహించండి. ఆ కారుకు శక్తి ఇంధనం. ఆ కారు రెండు ఇరుగుపొరుగు నగరాల మధ్య ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటే, అది చాలా గాసోలిన్ హరిస్తుంది. కారు ఒకచోట స్థిరంగా ఉంటే ఇంధనం ఖర్చు అంటూ ఏమీ ఉండదు. జాగృతితో కూడా ఇదే జరుగుతుంది. జాగృతి రెండు విషయాల మధ్య రాకపోకలు చేస్తూ ఉంటే, అది చాలా శక్తి హరిస్తుంది. జాగృతి ‘అ’ అనే వస్తువుతో కొంతకాలం వ్యవహరించాలి. అప్పుడు ‘అ’ నుంచి విడిపడి, ‘ఆ’ తో కొంతసేపు వ్యవహరించాలి. ‘ఆ’ తో కొంతకాలం వ్యవహరిచిన తర్వాత, అక్కడినుంచి విడిపడి, మళ్ళీ ‘అ’ తో వ్యవహరించాలి. రెండవసారి ‘అ’ తో లంకె పడినపుడు అంతకు మునుపు ఎక్కడ వదిలి పెట్టారో గుర్తు చేసుకోవాలి. అప్పుడు అక్కడినుంచి వ్యవహారం తిరిగి మొదలు పెట్టాలి.

దీనికంతటికీ చాలా శక్తి కావాలి. బహువ్యాపకత్వంలో ఇది చాలాసార్లు పునరావృతం అవుతుంది కనుక, కొండలకొద్దీ శక్తి తరిగి పోతుంది. ఉత్పాదన, దక్షత క్షీణించి అధమాధమ స్థితికి చేరుతాయి. ఏకాగ్రమయిన మనసుతో ఇలా జరగదు.

చాలామంది వ్యక్తులు ఈ బహువ్యాపకత్వంలో మునిగి తేలుతూ ఉంటారు. వారు చాలా పనులు చేస్తున్నారనీ, వారి ఉత్పాదన ఉన్నతస్థాయిలో ఉన్నదనీ వారి విశ్వాసం. కాని, అసలు జరుగుతున్న దేమిటంటే, వారు వారి అమూల్య మూలద్రవ్యాలు – సమయము, శక్తి – విపరీతంగా వ్యర్థం చేస్తున్నారు.

బహువ్యాపకత్వం, దానివల్ల మనిషికి ఏమి జరుగుతున్నది అన్న దానిలో నా అభిప్రాయం శాస్త్రీయ, సాంకేతిక పరిశోధన కారణంగా వచ్చింది కాదు.

అంతరంగంలో నా జాగృతి, మనసుల మూలకంగా ఉత్పన్నమైంది. బహువ్యాపకత్వం గురించి మీరు శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చదవాలనుకుంటే, మీరు ఆన్ లైన్ శోధన జరపాలి. బహువ్యాపకత్వం ఒక మిథ్య అని చెప్పటానికి మీకు అక్కడ నాడీ సంబంధము, మానసిక సంబంధము అయిన అధ్యయనాలు అనేకం దర్శనం ఇస్తాయి.

నాల్గవ భాగం

మనస్సుకు సర్వరోగహారిణి

అధ్యాయం 9

●

శత్రు చతుష్టయం

పాఠం 9.1

వర్తమానవాసం – చికిత్స

కట్టుబాటులేకుండా వదిలి వేసిన మనసు అనేక వ్యాధులకు గురవుతుంది. జాగృతి, మనసులను గురించిన అవగాహన పరిపూర్ణంగా ఉంటే ఈ వ్యాధులను అరికట్టవచ్చు, పూర్తిగా నివారించవచ్చు కూడా. అపుడు జాగృతిని మనసులో ఎక్కడికి కావాలంటే అక్కడికి నడపవచ్చు. మనసులను భయభ్రాంతులను చేసే నలుగురు శత్రువులను గురించి ఈ అధ్యాయంలో వివరిస్తాను. అవి: చింత, భయము, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి.

వాటిని గురించి చర్చించేముందు జాగృతిని ఏకాగ్రం చెయ్యటంలో ఒక ప్రయోగం నేర్చుకోవాలి – అదే వర్తమానంలో ఉండటం. వర్తమానంలో ఉండటం అంటే ఏమిటో అధ్యయనం చేసేముందు మీకు ఒక వ్యవస్థాపకులు చెప్పిన కథ చెప్పి మొదలు పెడతాను.

“మేము ఒక ప్రైవేట్ బోట్ లో దూరాన ఉన్న ఒక దీవికి వెళ్తూ ఉన్నాం. ఆకాశంతో పోటీ పడుతూ నీలవర్ణంలో మెరుస్తున్న సముద్రం దాటుతున్నాం. నేను నా ఫోన్ నుంచి తల ఎత్తి చూసినపుడు నా భార్య పిల్లలు దిగ్భ్రాంతి కలిగించే ఆ అనుభవాన్ని రెండుచేతులా జుర్రుకోవటంలో పూర్తిగా లీనమై ఉన్నారు. ఇది నేను ఏర్పాటు చేసిన విహారయాత్ర. గత పదిహేను నిమిషాలు నేను నా ఫోన్ కు అతుక్కుపోయి ఉన్నానని గ్రహించాను.” నిరాశతో ఆయన అన్నారు. ఆ వర్తమాన క్షణాలు కోల్పోయినందుకు ఆయన బాధ పడుతున్నారు. “నా కుటుంబంతో కలిసి ఆనందించే ఆ అనుభవం శాశ్వతంగా దూరమైంది.” అని ఆయన విచారం.

జనం జీవితంలో చాలాభాగం సంపాదనలోనే గడుపుతారు. ఆ ఆదాయం జీవితంలో అనుభవాలు సృష్టించుకోవటానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఈ అనుభవాలు

రోడ్డు పక్కన హోటల్లో భోజనం దగ్గరినుంచి, సొంత బోట్ లో విహారయాత్ర వరకూ ఏదైనా కావచ్చు. ఆ అనుభవం ఏదైనా కానీయండి. ఆ అనుభవంలో లభించే ఆనందము, అనుభూతి మీరు అప్పుడు ఎంతవరకు వర్తమానంలో ఉన్నారు అనే దానిని బట్టి ఉంటుంది. ఆ అనుభవాలు పొందటానికి చాలా శ్రమ పడుతారు. తీరా ఆ అనుభవం కలిగే సమయంలో పరధ్యానంపాలై ఆ అవకాశాన్ని మట్టిపాలు చేస్తారు.

నేను ఎవరితోనైనా ఉన్నపుడు, ఒక విషయంలో వ్యవహరిస్తున్నపుడు, లేదా ఒక అనుభవం చవిచూస్తున్నపుడు నా జాగృతి ఆ వ్యక్తిమీద, ఆ విషయం మీద, లేదా ఆ అనుభవం మీద పూర్తిగా లగ్నమై ఉంటే నేను వర్తమానంలో ఉన్నట్లు లెక్క. వర్తమానంలో ఉండటానికి, ఏకాగ్రతతో ఉండటానికి వ్యత్యాసం లేదు.

జాగరూకత లాగానే, వర్తమానంలో ఉండటం ఏకాగ్రతతోనే సాధ్యం. మీరు వర్తమానంలో ఉండటానికి అభ్యాసం చెయ్యరు. మీరు ఏకాగ్రత సాధించటానికి అభ్యాసం చేస్తారు. మీరు ఏకాగ్రతతో ఉన్నపుడు మీరు చేస్తున్న పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నులవుతారు. కనుక ఆ అనుభవంలో మీరు పూర్తిగా వర్తమానంలో ఉంటారు.

ఎవరికైనా వర్తమానంలో ఉండుమని చెప్పటం నిరర్ధకం. వారు వర్తమానంలో ఉండాలని మీరనుకుంటే, ఆ వ్యక్తిమీద లేదా ఆ పనిమీద ఏకాగ్రం చేయుమని వారికి చెప్పండి. (వారు ఏకాగ్రం చేయటం నేర్చుకున్నారని అనుకుందాం). ఏకాగ్రత లేకుండా మీరు వర్తమానంలో ఎలా ఉండగలరు? ఏకాగ్రత తర్వాతనే వర్తమానం. ఏకాగ్రతవల్ల కలిగే ఫలితమే వర్తమానంలో ఉండటం. జాగృతి, మనసు, ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటో బాగా తెలిసిఉన్నవారికి వర్తమానంలో ఉండటాన్ని గురించి ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కర్లేదు.

మీరు ఒకరితో ముఖాముఖి మాట్లాడుతున్నారు. మీరు వర్తమానంలో లేరని గమనించి వారు “ఎక్కడున్నారు?” అని అడుగుతారు. నిర్వివాదమైన జవాబు “ఇక్కడే.” అని. ఇటువంటి అనుభవం మీకు ఎప్పుడైనా ఎదురైందా?

ఈ పుస్తకం దృష్టిలో పెట్టుకొని అడిగితే, “మీ జాగృతి ఎక్కడ ఉన్నది?” అనేది సరయిన ప్రశ్న. భౌతికంగా మీరు ఇక్కడే నా ఎదుట నుల్చొని ఉన్నారు. అది తేటతెల్లమైన విషయం. మీ భౌతిక శరీరం ఇప్పుడు ఇక్కడే ఉన్నది. కాని మీ జాగృతి మనలను వదిలివెళ్లి మరి ఎక్కడో ఉన్నది. అంటే మీరు వర్తమానంలో లేరు.

ఎదుటివారు వర్తమానంలో లేరని గ్రహించటం ఎలా? ఈ విషయాన్ని గురించి కొంచెం ఆలోచించండి. ఇప్పటివరకూ మీరు ఈ పుస్తకంలో నేర్చుకున్నదాని సాయంతో సమాధానం కనుక్కోగలరేమో చూడండి.

వారిలో శక్తి మీ అనుభవంలోకి రాదు. అదే సమాధానం. “జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తే, శక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుంది.” అన్న మా గురువుగారిమాట జ్ఞాపకం చేసుకోండి.

ఒక వ్యక్తి జాగృతి మీనుంచి మళ్ళి, వారి మనసులో ఉన్న మరే విషయానికో వెళ్లిందంటే, వారి శక్తి కూడా అక్కడే ప్రవహిస్తున్నది. ఆ శక్తివాహినికి మీరు స్పందించేవారయితే, వారి శక్తి మీ దిశగా ప్రవహించటంలేదని గ్రహిస్తారు. అంటే వారు మీ సంభాషణలో పాల్గొనటం లేదని తెలుసుకుంటారు. మీరు చెబుతున్నదానికి వారి ఉపచేతన యాంత్రికంగా తలాడిస్తున్నది. కాని, వారు మాత్రం వర్తమానంలో లేరు.

ఏకాగ్రత ఎంత ముఖ్యమైన లక్షణమో మీకు ఇప్పుడు స్పష్టంగా తెలుస్తున్నదనుకుంటాను. జీవితంలో మనం అలవర్చుకోవాలనుకునే లక్షణాలు అన్నిటిలోనూ ఏకాగ్రత అత్యంత ముఖ్యమైన లక్షణం.

శాశ్వత క్షణం

వర్తమానంలో ఉండటం అంటే, సమయాన్ని గురించిన మౌలిక అవగాహన. సీదాసాదాగా గమనిస్తే, కాలాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు: భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలు. ఒక నిర్ణీత సమయంలో జాగృతి ఈ మూడింటిలో ఎక్కడైనా ఉండవచ్చు.

మీ జాగృతి గతంలోకి వెళ్ళిపోతే, మీ జీవితంలోని గత అనుభవాలలో – ఈ భూమి మీదికి మీరు వచ్చినప్పటినుంచి, మీ ఉపచేతన మ్యూజియంలో భద్రపరిచి ఉంచిన అనుభవాల పరంపర – అది దేవులాడుతున్నది. ఇతర మ్యూజియంలలాగా కాక, ఉపచేతన జ్ఞాపకాలన్నిటినీ, దేనినీ వదలకుండా, కూడబెట్టి భద్రపరుస్తుంది. జ్ఞాపకాలను సంఘటితం చేయటంలో శిక్షణ లోపిస్తే, ఉపచేతన అనుభవాలు, అలవాట్లు వగైరాలతో ఒక కసాయి దుకాణంలా ఉంటుంది.

జాగృతి జ్ఞాపకాల ఊరగాయలో ఊరుతూ ఉంటే, మీ స్మృతిస్వరం "నడి శీతాకాలంలో మనం ప్రాగ్ లో ఉన్న సమయం గుర్తు ఉన్నదా? అప్పుడు మనకు వేడివేడిగా వైన్ ఇచ్చారు! వేడి వైన్ రుచి చూడటం జీవితంలో అదే మొదటిసారి!" జాగృతి ఎక్కడ మెదులుతున్నదనేదానికి వాచా నిదర్శనం. గతాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ రోజంతా గడిపేవారు చాలామంది ఉన్నారు. గతంలో జీవించటంవల్ల, వారు అత్యంత విలువైన క్షణాన్ని, వర్తమానాన్ని అజ్ఞాన కారణంగా చేయి జారవిడుచుకుంటున్నారు.

ఆ మాటకువస్తే గతం ఒక అద్భుతమైన జ్ఞానభాండారం. వర్తమానంలో వివేకవంతమైన నిర్ణయాలు చేసుకోని ఉత్తమమైన భవిష్యత్తు సృష్టించుకోవటానికి సాయపడే సూక్ష్మదృష్టి, అనేక గుణపాఠాలు నేర్పుతుంది.

జాగృతి భవిష్యత్తులోకి పయనిస్తే, "కౌలాలంపూర్ వెళ్ళటానికి వచ్చేవారందాకా ఆగలేకుండా ఉన్నాను. అక్కడి రోడ్డుపక్క దొరికే భోజనం తలుచుకుంటే నోరు

ఊరుతున్నది. అక్కడికి వెళ్ళినపుడు నేను తినే మొదటి పదార్థం రోటి, చానా." అంటూ కలవరించే మీ స్వరం వినవచ్చు. ప్రస్తుతం మీ జాగృతి ఎక్కడ ఉన్నదో మీ స్వరం చెబుతున్నది.

జాగృతి రోజంతా భవిష్యత్తును గురించి పగటికలలు కంటూ స్వైరవిహారం ఉంటే, చివరకు మిగిలే నిరాశ, విచారము, విషాదమే కావచ్చు. మీ ఊహలు వాస్తవప్రపంచంలో యదార్థం కాకపోవటమే ఇందుకు కారణం. మీరు తల్చుకున్నది జరగాలంటే, భవిష్యత్తును గురించిన ఊహాచిత్రం అవసరమే. కాని భవిష్యత్తులో కావలసినదానికి ప్రస్తుతం వర్తమానంలో కృషి చెయ్యాలి. భవిష్యత్తు సృష్టి జరిగేది ఇక్కడే, ఇప్పుడే!

జాగృతి భవిష్యత్తులోకి, భూతకాలంలోకి పయనించటంలో తప్పేమీ లేదు. కాకపోతే ఆ పయనం సచేతనంగా, వివేచనామయంగా జరగాలి. ఒకదానిలో అతిగా కాలయాపన చేస్తే అనర్థమే ఫలితం. కొంతమంది తాము ఏమి చెయ్యదలిచారో చెబుతూ కాలయాపన చేస్తారు గాని, అవి చెయ్యటానికి వర్తమానంలోకి అడుగు పెట్టరు. మరికొందరు గతాన్ని తలుచుకుంటూ ఆ జ్ఞాపకాలకు ఆనందము, విచారము అనుభవిస్తూ కాలం గడుపుతారు. నిర్దాక్షిణ్యంగా కాలం గడిచి పోయిందన్న విషయం వారి స్మృతికి రాదు. మీరు జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఎదుటివారు చెప్పేదానిని బట్టి వారి జాగృతి ఎక్కడ ఉన్నదో స్పష్టంగా విశదమవుతుంది.

రోజంతా వర్తమానంలోనే గడిపేవారు ఇంకా కొందరు ఉన్నారు. వారు చేస్తున్న పనిమీద అచంచలమైన ఏకాగ్రత వహించి కొనసాగుతూ ఉంటారు. వారే స్రష్టలు. తలచినది ప్రత్యక్షం చేయించగలవారు వారే! వారే నాయకులు! అన్నీ సృష్టి అయ్యేది ఇక్కడే, ఇపుడే – శాశ్వత క్షణం – అని గ్రహించినవారు.

మా గురుదేవులు "వర్తమానం ఒక్కటే యదార్థం." అన్న సూక్తి అంతరార్థం నా నరనరాలలోని జీర్ణించి పోయేట్లు చేశారు. ఆ ప్రయత్నంలో ఆయన చాలా కృషి చేశారు. నా మనసులో పొరల అవసరాన్ని అనుసరించి ఆయన తన పద్ధతులు మార్చేవారు. ఈ విషయంలో అనుభవాత్మకమైన బోధన ఒకటి ఇక్కడ చెబుతాను.

డెస్క్ దగ్గర నేను ఆనాటి పని ముగించి లేవటానికి సిద్ధమవుతున్నాను. సాయంకాలం ఆరు దాటింది. దినసరి కార్యక్రమానికి స్వస్తి చెప్పవలసిన వేళ.

ఫోన్ మోగింది. నేను ఫోన్ అందుకున్నాను. "దండపాణి" అవతల గురుదేవుల స్వరం.

"హాయ్ గురుదేవ!"

“నువ్వు విండ్ బెల్ ఫారెస్ట్ కు మారాలి.” ఆయన అన్నారు. అప్పుడు నా బుర్రలో అనేక ఆలోచనలు పరుగులు తీశాయి.

యాభై ఒక ఎకరాల ఆశ్రమస్థలంలో విండ్ బెల్ ఒక చిన్నఅడవిలాంటి ప్రదేశం. వంతెన లేని ఒక కాలువ, దారిలేని చిన్న అడవి దాటినతర్వాత అందులో ఒకచోట ఒక కుటీరం ఉన్నది. చాలా నిరాడంబరమైన కుటీరం.

అది కొయ్యతోను, టిన్ షీట్ కప్పుతోను చేసింది. ఒక అర్ధ చంద్రాకారం గొట్టం తయారు చెయ్యటానికి ఒక గొట్టం నిలువుగా కోశామనుకోండి. అదీ ఆ కుటీరం అవతారం. నాలుగు కొయ్య స్తంభాలమీద నేలకు మూడు అడుగుల ఎత్తున నిర్మించి ఉన్నది. దాని చెక్కనేల సుమారు మూడు అడుగుల వెడల్పు, ఏడడుగుల పొడుగు ఉండవచ్చు. ఆ అర్ధచంద్రాకారం గొట్టానికి మెటల్ షీట్ ఒకవైపు మేకులు కొట్టి మరొక వైపుకు తీసుకువెళ్ళి మూశారనుకోండి. అది ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. ఆ కుటీరం తలుపు ఒక కొయ్య ఫ్రేము చుట్టూ వైర్ మెష్. అది గాలి రావటానికి చేసిన ఏర్పాటు. రెండవ వైపున గోడలాగా మూసి ఉంటుంది.

నేను అందులోకి పాకుతూ ప్రవేశించవచ్చు. నేను కూర్చుంటే, నా తలకు, మెటల్ కప్పుకు మధ్య విస్తారమైన మూడు అంగుళాల ఖాళీ స్థలం ఉంటుంది. కొయ్యవాసాలు ఆ మెటల్ కప్పును మోస్తూ ఉంటాయి. సుమారు 21 చదరపు అడుగుల హవాయి స్థిరాస్తి నా కొత్త నివాసం కాబోతున్నది. ప్రస్తుతం నేను నివసిస్తున్న ఘనమైన 100 చదరపు అడుగుల భవనాన్ని ఖాళీ చేయుమని ఉత్తరువు.

నేను నిదానంగా జవాబు చెప్పాను. “సరే, రేపు ఉదయం అక్కడికి మారుతాను.” అప్పుడే సంజ చీకటులు కమ్ముకు వస్తున్నాయి. ఆ చీకటి అడవిలో ఇప్పుడు ఆ పని చెయ్యటానికి నాకు ఇష్టంలేదు.

గురుదేవులు “ఇప్పుడు చెయ్యవచ్చు.” అన్నారు.

“చీకటి పడుతున్నది కదా!” నెమ్మదిగా అడ్డుపడ్డాను.

“నీ దగ్గర ఫ్లాష్ లైట్ ఉన్నది కదా!”

అంతే. అక్కడితో ఆ సంభాషణ ముగిసింది. ఫోన్ పెట్టేసిన తర్వాత నేను చేస్తున్న పని వదిలి, నా సాధువు సరంజామా అరణ్యవాసానికి తరలించటానికి సిద్ధమయాను.

ఆ అనుభవం నాకు చాలా నేర్పింది. ఏదోఒక నెపంతో మనం పనులు వాయిదా వేస్తూ ఉంటాము. ఇక్కడ, ఆ అరణ్యవాసానికి తరలటం నాకు ఒక బాధాకరమైన అనుభూతి కలిగించింది. కొద్దిగా భయంకూడా వేసిందని చెప్పవచ్చు. వెంటనే కదులుమని చెప్పి, గురుదేవులు నా జాగృతిని వర్తమానంలోకి తీసుకు వచ్చారు. నా

అసౌకర్యము, భయము ఎదుర్కునే అవకాశం కల్పించారు. ఎప్పుడో కాక, ఇప్పుడే చేయుమని చెప్పి, జీవితంలో అనుకున్నవి సాధించటానికి ముఖ్య సాధనాలు నేర్పారు. భవిష్యత్తు ఇప్పుడే ఇక్కడే అవతరిస్తుంది. ఎప్పుడో, ఎక్కడో కాదు.

మొదటి రాత్రి ఒక ఊసరవెల్లి నా పైన ఉన్న వాసం — తన పడక — నుంచి జారి నా ఛాతీ మీద పడింది. నా మీద ఏదో పడిందని నాకు తెలుసు. కాని నేను ఎదురుదెబ్బ కొట్టేలోపల అది కంగారుగా, వెర్రిగా నా ముఖం మీద పాకుతో పరారై పోయింది. ఇది అడగ కూడదేమో. కాని నేను అడిగితీరాలి: ఒక సాధువు అడవిలో కేకలు పెట్టినప్పుడు ఎవరూ వినకపోతే, ఆయన నిజంగా అరిచినట్లేనా? ఆ కుటీరంలో గడిపిన నెలలు నాకు ఊహించని పాఠాలు నేర్పాయి.

వర్తమానం ఒక్కటే వాస్తవమన్న మాట నిత్యసత్యం. కాని పనులు ఇప్పుడు చెయ్యాలా, ఇప్పుడు కాదా అన్న విషయం నిర్ణయించటంలో మన వివేచన వినియోగించాలి.

వర్తమానంలో జీవించటానికి అవసరమైన మెట్లు ఇక్కడ సంగ్రహంగా చెబుతాను. మొదటగా జాగృతికి, మనసుకు మధ్య స్పష్టమైన వ్యత్యాసం ఉన్నదని తెలుసుకోండి. అప్పుడు జాగృతి భూత, భవిష్యత్, వర్తమానాలలో ఎక్కడైనా ఉండవచ్చునని అర్థం చేసుకోండి. మీ జాగృతి ఇప్పుడు, ఇక్కడ, అంటే వర్తమానంలో ఉండాలంటే, మీరు తలచుకున్న వస్తువు లేదా వ్యక్తిమీద జాగృతిని పట్టి ఉంచటానికి మీ సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించండి. అలా చేయటంవల్ల, మీరు వర్తమానంలో ఉన్నారని, ఈ క్షణంలో జీవిస్తున్నారని ధృవపడుతుంది.

ఏకాగ్రం చేసే సామర్థ్యం మనకు ఈ క్షణంలో జీవించే శక్తినిస్తుంది. అప్పుడు మనం జీవితంలో అనుభవాలు అన్నీ పూర్తిగా అనుభవించ గలుగుతాం. ఒక్క క్షణం కూడా వృధా పోదు. జీవితం పూర్తిగా జీవిస్తారు.

పాఠం 9.2

చింతకు మూలకారణం

భయము, చింత కాలాతీతంగా నిలిచిపోయిన మానసిక వ్యాధులు. అవి మనుషుల మనశ్శాంతిని దోచివేశాయి. వారి శక్తిని నిలువుదోపిడీ చేశాయి. పిలవని పేరంటానికి వచ్చి చాలామంది మనసులలో అవి తిష్ఠవేసుకు కూర్చున్నాయి. వీరిని బయటికి వెడలగొట్టటానికి జరిగిన ప్రయత్నాలన్నీ వ్యర్థం అయ్యాయి. ఇష్టం లేకపోయినా దాదాపు అందరూ వాటికి మనసులలో నివాసం ఇచ్చారు.

వాటిని యదేచ్ఛగా విడిచిపెడితే అవి అందరి జీవితాలలోకి చొచ్చుకుపోయి వ్యాపించే విషాలు. మన మనసులు, శరీరాలనుంచి ప్రతిరోజూ మన సంపర్కంలోకి వచ్చేవారందరి జీవితాలలోను వ్యాపించి సర్వనాశనం సృష్టించేరాక్షసులు. అవి సంకల్పాన్ని వికలాంగం చేసి, జాగృతికి పక్షవాతం కలిగిస్తాయి. దానితో జీవితమే దుర్భరమై ఆగిపోతుంది. కాని మనం వాటికి లొంగిపోయి మానసికంగా వారి బానిసలం కానక్కరలేదు. ఆ మానసిక స్థితి చక్కదిద్ది మనసును భయము, చింతల సంకెళ్ళనుంచి విడుదల చెయ్యటానికి సర్వరోగ నివారిణి ఉన్నది.

జాగృతిని అధీనంలో ఉంచుకోవటమే ఇందుకు నివారణ. ఈ నియంతృత్వానికి కాలాతీతంగా నిలిచిన దివ్య ఔషధం. అది ఏ ఒక్కరికీ సొంతం కాదు. ఆశించిన వారందరికీ అందుబాటులో ఉన్నది. కాని దానికోసం ప్రయత్నించినవారిలో చాలమందికి దానిని సొంతం చేసుకునే దృఢనిశ్చయం లేదు. కనుక ఈ నివారణ దృఢనిశ్చయులైన కొద్దిమంది చేతులలోనే ఉన్నది. మానవాళిని ధైర్యంగా ముందుకు నడిపించేది ఈ కొద్దిమంది సాహసికులే.

చింత

కొబ్బరికాయల మార్కెట్ లో కార్లు పార్క్ చేసేచోట ఒక స్థలం దొరికింది మాకు. అక్కడ దిగాం. ఇది కవై ద్వీపం తూర్పు తీరాన ఉన్న షాపింగ్, డైనింగ్ స్థావరం. గురుదేవులు మరొక సీనియర్ సాధువుతో కలిసి ఇక్కడ విహార యాత్రకు వచ్చాను. మేము వ్యాను దిగి బాటన నడిచాం. ఈ బాట మార్కెట్ ప్లేస్ మధ్యకు తీసుకు వెళ్తుంది. మేము నడుస్తూ ఉండగా, గురుదేవులు నావైపు తిరిగి "మీరు చేతనా మానసంలో ఉన్నపుడు, చేతనా మానసం నిబంధనలు పాటించాలి." అన్నారు.

చేతనామానసం సంతానంలో చింత ఒకటి. జాగృతి చేతనామానసంలో ఉన్నపుడు, అది చింత అనుభవాలకు గురవుతుంది. మీరు చేతనామానసంలో ఎక్కువ సమయం గడిపితే, అక్కడ చింత కలగవచ్చునని మీరు గుర్తించాలి. ఆ చింతకు మీరు ఎంతవరకు దాసులవుతారు అనేది జాగృతిమీద మీ ఆధిపత్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

చాలామందికి చింత అంటే ఏమిటో క్షుణ్ణంగా తెలుసు. పిల్లికి నిద్రను గురించి తెలిసిన దానికంటే, వీరికి చింతను గురించి చాలా ఎక్కువ తెలుసు. కాని అందరికీ తెలియటానికి చింత అంటే నిర్వచనం చెయ్యటం మేలు. అంతేకాక, ఈ పుస్తకంలో మనం నేర్చుకున్న దాని సాయంతో చింతను అధిగమించటం ఎలాగో తెలుసుకోవటానికి సాయపడుతుంది. చింతను మెరియం వెబ్స్టర్ నిఘంటువు "జరగబోయేదానిని గురించి, లేదా జరుగుతుంది అనుకున్న దానిని గురించి మనసుకు కలిగే క్షోభ, కలత." కేంబ్రిడ్జ్ నిఘంటువు నిర్వచనం ఇంతకంటే కొంచెం సులువుగా ఉంటుంది. "మీకు విచారాన్ని, భయాన్ని కలిగించే సంఘటనలు, సమస్యలు కలుగుతాయని ఆలోచించటం".

నన్నడిగితే, మా గురుదేవుల జీవితంలో జరిగిన ఒక కథ చెప్పి, చింతను నిర్వచిస్తాను. అది 1934 సంవత్సరం. దట్టంగా మంచు కురుస్తున్నది. ఆయన తన కుటుంబంతో కలిసి కారులో ఇంటికి వెళ్తున్నారు. అప్పుడు వారు ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలో 'ఫాలెన్ లీఫ్ లేక్' దగ్గర ఉన్నారు. దట్టంగా కురుస్తున్న మంచు ఇంకా ఉధృతం అయ్యేసరికి ఆయన చింతించ సాగారు.

"ఇప్పుడు మేము ఈ మంచులో ఇరుక్కుపోతే ఎలా? సమయానికి ఇల్లు చేరక పొతే ఎలా? నాకు నచ్చిన రేడియో కార్యక్రమం మిస్ అవుతాను." అని ఆయన చింత.

ఇలా ఆలోచించిన తర్వాత, ఆయన తన మనసులో ఏమి జరుగుతున్నదా అని గమనించారు. తన జాగృతి వర్తమానాన్ని వదిలి భవిష్యత్తులోకి పయనించటం గమనించారు. భవిష్యత్తులోకి చేరిన తర్వాత, ఆయన మనసులో వారి కారు

మంచులో ఇరుక్కుపోయిన పరిస్థితి సృష్టించింది. ఈ పరిస్థితి సృష్టికాగానే, ఆయన జాగృతి వర్తమానంలోకి వచ్చింది, ఆయనలో చింత మొదలయింది. తన మనసులో సృష్టించుకున్న దృశ్యాన్ని గురించి చింతించి మానసికంగా కుంగిపోయి, కలవర పడసాగారు.

మనసులో నడుస్తున్న ఈ దృశ్యం అంతా చూసిన తర్వాత ఆయన "మనం ఇంకా మంచులో ఇరుక్కు పోలేదు కదా!" తనను తనే ప్రశ్నించుకున్నారు. "లేదు." అప్పుడు ఆయన "నా అభిమాన కార్యక్రమం చూడటానికి సకాలంలో ఇంటికి చేరుతాం కదా!" అని ప్రశ్నించు కున్నారు. "అవును." అని సమాధానం.

ఏడేళ్ళ పసివయసులో జ్ఞానోదయం కలిగిన మహత్తర క్షణంలో తను ఆ క్షణంలో క్షేమంగా, సలక్షణంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఆయన "ప్రస్తుతం నేను దివ్యంగా ఉన్నాను." అని స్వగతం చెప్పుకున్నారు. అనంతము నిత్యము అయిన ఆ క్షణంలో అంతా సవ్యంగానే ఉన్నదని ఆయన గ్రహించారు. ఆయనకు కలిగిన చింత భవిష్యత్తును గురించి. తన జాగృతి భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళి, జరగని ఒక సంఘటన సృష్టించి, వర్తమానంలోకి తిరిగి వచ్చి, ఆ జరగని సంఘటనను గురించి చింతిస్తున్నదని చూశారు. క్లుప్తంగా చింత అంటే అది.

ఆయనకు కలిగిన ఈ అనుభవం చింతను గురించి నాకు ఎన్నో సూక్ష్మదృష్టులు కలిగించింది. మొదటిసారి విన్నపుడు ఆ క్షణంలో అది నాలో ఉన్న ఎన్నో చింతలను రూపుమాపింది. చింతను నేను తిరిగి అదే దృష్టితో చూడలేకపోతున్నాను. జాగృతి అలివి తప్పితే, భవిష్యత్తును గురించి కథలు సృష్టించుతుంది. అవి వర్తమానంలో కుంగదీస్తాయి. చింతను గురించి నా ప్రస్తుత దృష్టి అదీ.

ఎప్పుడైనా జాగృతి భవిష్యత్తులోకి అడుగుపెట్టి నా మనసులో చింతామయమైన పరిస్థితులు సృష్టించుతున్నట్లు గమనిస్తే, నా సంకల్పశక్తితో దానిని వెనక్కు లాక్కువచ్చి ఏకాగ్రతతో వర్తమానంలో పట్టిఉంచుతాను. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నేను పెంపొందించిన సంకల్పశక్తి అదే. మొదలుపెట్టిన పని పూర్తిచేసి, నేను చేయగలను అనుకున్నదానికంటే మరికొంత ఎక్కువ పని చేసి, నేను చేయగలను అనుకున్నదానికంటే మరికొంత మెరుగుగా చేసి ఆ సంకల్పశక్తి పెంపొందించాను. నేను పడక సరిచేసిన ప్రతిసారీ, విడిచిన చెప్పులు సవ్యంగా అమర్చిన ప్రతిసారీ, గిన్నెలు కడిగిన ప్రతిసారీ, మామూలు రోజున తప్పనిసరిగా పునరావృతమయ్యే పనులు చేసిన ప్రతిసారీ, నేను నా సంకల్పశక్తి పెంపొందింప జేస్తుంటాను.

ప్రతిరోజూ నేను అంత భక్తిప్రమత్తతతో పెంపొందించే సంకల్పశక్తిని ఇప్పుడు నాకు చింత కలగకుండా ఉండటానికి ప్రయోగించవచ్చు. సంకల్పశక్తి వృద్ధి

చేసుకోవటానికి ఈ ఒక్క కారణం చాలదూ? సంకల్పశక్తి ప్రయోజనాల్లో ఇది చాలా అల్పమైన విషయం కావచ్చు. మనసులో చింతలేకుండా ఉండాలంటే సంకల్పశక్తిని ఎలా ప్రయోగించాలో ఇప్పుడు చూశారుగదా!

భవిష్యత్తును గురించి చింతను సృష్టించేలోగా, జాగృతిని నేను వెనక్కు లాక్కువచ్చి, నా ఏకాగ్రశక్తితో దానిని వర్తమానంలో పట్టి ఉంచుతాను. నా భార్యకు, బిడ్డకు, నేను వ్యవహరించే వ్యక్తులపట్ల అవిచ్ఛిన్నమైన శ్రద్ధ చూపి, ఒక సమయంలో ఒక పని మాత్రమే చేపట్టి, ఇన్ని సంవత్సరాలుగా పెంపొందించిన ఏకాగ్రశక్తి ఇదే.

ప్రతిరోజూ ఏకాగ్రత వహించటానికి నేను ప్రయోగించే సామర్థ్యమే ఇప్పుడు నా జాగృతిని భవిష్యత్తులోకి అడుగు పెట్టనీయకుండా, వర్తమానంలో పట్టి ఉంచటానికి ప్రయోగిస్తాను. అప్పుడు భవిష్యత్తులోకి వెళ్లి అనవసరమైన చింత కలిగించే దృశ్యాలు సృష్టించకుండా జాగృతిని అడ్డుకోవచ్చు.

మీరు చింతించిన ప్రతిసారీ మీ మనసులో ఏమి జరుగుతున్నదో గమనించండి. జాగృతి వర్తమానంలో నుంచి భవిష్యత్తులోకి అడుగుపెట్టుతున్నదని గమనించండి. అది కథలు అల్లుతుంది, పరిస్థితులు సృష్టించుతుంది, కలగబోయే ఆపదలు వర్ణిస్తుంది. అన్నీ కుంగదీసే పరిస్థితులూ, సంఘటనలే. అది వర్తమానంలోకి వచ్చిన తర్వాత చింతించటం మీ వంతు.

ఈ పుస్తకంలో ఇంతవరకూ మీరు చింతను ఎలా నెగ్గుకురావాలో ఒక పద్ధతిలో నేర్చుకున్నారు. జాగృతి, మనసు రెండు విభిన్న వస్తువులని అర్థం చేసుకోండి. అప్పుడు జాగృతి చాలకం, మనసు స్థిరము అని తెలుసుకోండి. మనసులో జాగృతిని నియంత్రించి, నిర్దేశించటానికి సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రత పెంపొందించవచ్చునని గ్రహించండి. ఇప్పుడు మనసులో చింతాకులమైన దృశ్యాలు సృష్టించటానికి జాగృతి భవిష్యత్తులోకి అడుగు పెట్టితే, మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి దానిని వెనక్కు తీసుకురండి. మీ ఏకాగ్రత ప్రయోగించి దానిని వర్తమానంలో పట్టి ఉంచండి. మీ జీవితంలోనుంచి చింతను పారదోలటానికి కీలకం ఇదే.

భవిష్యత్తు, భూతకాలము

జాగృతిని భవిష్యత్తులోకి వెళ్లి విముఖ దృశ్యాలు సృష్టించనీయకూడదు అని నేను చెప్పటం లేదు. ఒక్కొకపుడు ఇది సహాయకారి కూడా అవుతుంది. రాబోయే సమస్యలకు పరిష్కారాలు ఆలోచించే అవకాశం కలుగుతుంది.

మీరు ఒక అల్పాహారశాల యజమాని అనుకోండి. మీరు అత్యాధునికమైన ఒక రెస్టారెంట్ డిజైన్ చేశారు. అన్ని విషయాలు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారని ధృవపరుచుకోవటానికి జాగృతిని భవిష్యత్తులోకిపంపి రాగల సమస్యలు ఊహిస్తున్నారు. ఒక దృశ్యంలో మీ జాగృతి భవిష్యత్తులో ఉన్నది. అది ఒక శుక్రవారం సాయంత్రం కిటకిటలాడుతున్న రెస్టారెంట్ మీకు చూపింది. ఆ దృశ్యంలో హఠాత్తుగా వంటగదిలో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. వెంటనే మీరు మీ భవిష్యత్తు అవలోకనం ముగించి జాగృతిని వర్తమానంలోకి తీసుకువస్తారు.

మీ జాగృతి వర్తమానంలోకి తిరిగి వచ్చింది కనుక వంటగదిలో సంభావ్యమైన ప్రమాదానికి పరిష్కారం వెతుకుతారు. మీరు అనుభవజ్ఞులైన వారిని సంప్రదించి ఒకవేళ అటువంటి ప్రమాదం సంభవిస్తే, అందుకు తగిన పరిష్కారం స్థాపిస్తారు. ఇప్పుడుమీరు మీ జాగృతిని భవిష్యత్తులోకివెళ్లి ఒక సమస్య సృష్టించటానికి అనుమతించారు. కాని మీ మనసులో వ్యధ కలగనీయలేదు. మీ సమస్యకు పరిష్కారం కనుక్కోవటంతో దీనిని సాధించారు. జాగృతి భవిష్యత్తులోకి, వర్తమానంలోకి ముందుకు వెనక్కు కొట్టుకుంటూ పరిష్కారం లేకుండా అదే సమస్యను పదేపదే చూస్తూ బుర్రకొట్టుకోవటం వేరు, ఇది వేరు.

చింత గతంలో జీవించదు. గతంలో జరిగిన దానినిగురించి మీరు చింతించి ప్రయోజనం లేదు. ఎందుకంటే అది ఎప్పుడో జరిగిపోయింది. దానిని ఇప్పుడు మీరు సరిదిద్దలేరు. ఏమీ చెయ్యలేరు. కాని గతంలో చేసిన తప్పులవల్ల భవిష్యత్తులో జరగబోయే ప్రమాదాలను గురించి చింతించవచ్చు.

ఒక స్టోర్ లో మీరు ఖరీదయిన ఒక కలం దొంగతనం చేశారనుకుందాం. రెండు రోజుల తర్వాత, ఒక స్నేహితుడితో మాట్లాడుతుండగా, ఒక విషయం తెలిసింది. ఒక నెలక్రితం ఆ స్టోర్ లో అత్యాధునికమైన భద్రతా వ్యవస్థ స్థాపించారు. అందులో కెమెరాలుకూడా చాటున అమర్చి ఉన్నాయి. ఈ సమాచారం మిమ్మల్ని కలవర పెడుతుంది. మీ జాగృతిని కంగారుపెట్టి భవిష్యత్తులోకి పంపుతుంది. అక్కడ ఆ స్టోర్ యజమాని కెమెరాలు తీసిన చిత్రాలు ఫిలిం పరిశీలిస్తూ ఉంటారు. ఆ తర్వాత పోలీసుకు కబురు పెడతారు. పోలీసు వచ్చి మిమ్మల్ని అరెస్ట్ చేస్తారు. అదీ కథ. ఆ కథ సృష్టించిన తర్వాత, జాగృతి వర్తమానంలోకి తిరిగి వస్తుంది. మీ ఊహ నిజమవుతుందేమోనని చింత.

త్వరలోనే జాగృతి తిరిగి మీ మనసులో భవిష్యత్తులోకి ప్రయాణం కట్టుతుంది. మరొక సంభావ్య సంఘటన సృష్టించుతుంది. చింతించటానికి ఇప్పుడు మీకు అదనంగా మసాలా దొరికింది. ఇది ఇలా పునరావృత మవుతుంది. ఒక్కొక కథ

సృష్టించిన తర్వాత, జాగృతి మనసులోకి తిరిగి వస్తుంది, దానిని గురించి చింతిస్తుంది. పోనుపోను ఈ కథలు ఒకదానిమీద మరొకటి చేరి మీ మనసును అల్లకల్లోలం చేస్తాయి. మీరు ఆ చింతల ఊబిలో కూరుకు పోతారు.

గతాన్ని గురించి చింతించటానికి ఏమీ ఉండదు. చింత భవిష్యత్తులోనే కాపురం చేసి దినదిన ప్రవర్ధమాన మవుతుంది.

చింతల అవతరణ

జాగృతి భవిష్యత్తులోకి అడుగుపెట్టి, మన మనసులో లేనిపోని ఒక సమస్య సృష్టించి, తిరిగివచ్చి ఆ సమస్యను గురించి చింతిస్తూ కుంగిపోవటమే చింత. ఆ తర్వాత, జాగృతి మనసులో పదేపదే ఆ సమస్యను దర్శించితే (చింత అంటే అదే) అది దర్శించిన ప్రతిసారీ ఆ సమస్య దృఢమవుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే, జాగృతి అక్కడికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ శక్తి అక్కడికి ప్రవహిస్తుంది. మనసులో ఆ సమస్య బలం పుంజుకుంటుంది.

ప్రతి ఒక్క విషయమూ వాస్తవంగా అవతరించే ముందు, మనసులో అవతరిస్తుంది. చింత విషయానికి వస్తే, దాని పుట్టుపూర్వోత్తరాలు మీలోనే ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులోకి వెళ్లి సమస్య సృష్టించటానికి జాగృతికి అవకాశం ఇచ్చారు. జాగృతి ఆ పని చేసినపుడు, ఆ సమస్య మనసులో అవతరించింది. ఆ సమస్యను పదేపదే దర్శించటానికి జాగృతికి అవకాశమిస్తే, అక్కడ శక్తి కూడుకుంటుంది. ఈ సమస్యను మీరే మీ మనసులో బలపరుస్తున్నారు. మీ మనసులో ఈ సమస్యకు శక్తి కలిగిన కొద్దీ– చింత –అది బలపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పునరావృత మవుతూ ఉంటే, కాలక్రమేణ ఆ సమస్య మీ నిజజీవితంలో అవతరిస్తుంది.

ఆశ్రమం వదిలిన అనతికాలంలోనే నేను న్యూయార్క్ నగరంలో నా మొదటి వర్క్ షాప్ నిర్వహించాను. నిజ జీవితంలో అవతరించక మునుపు, సంభవాసంభావాలు మన మనసులో ఎలా అవతరిస్తాయో చెప్పాను. వర్క్ షాప్ ముగిసిన తర్వాత ఒక వ్యక్తి నా దగ్గరికి వచ్చి, సంఘటనలు మన మనసులో అవతరిస్తాయంటే తను నమ్మనని చెప్పారు. ఆయనను “మీరు ఏమి చేస్తూ ఉంటారు?” అని అడిగాను.

“నేను వాల్ స్ట్రీట్ లో స్టాక్స్ వ్యాపారం చేస్తాను.” అయన సమాధానం.

నేను ఆయనతో “దయచేసి నాకోసం ఒక చిన్న ప్రయోగం చేస్తారా? మీ పెట్టుబడులన్నీ విఫల మవుతున్నాయి. మీరు వందల, వేల డాలర్లు నష్టపోతున్నారు. ఈ సాధన కనీసం రోజుకు ఏడుసార్ల చొప్పున ఒక వారం పాటు చెయ్యాలి. చేస్తారా?” అని అడిగాను.

ఆయన భావశూన్యంగా నావైపు చూసి "చెయ్యను." అన్నారు.

ఆ తర్వాత ఏమీ చెప్పవలసిన అవసరం లేకపోయింది. అదేవిధంగా జాగృతిని పదేపదే ఒక చింత చెంతకు పోనిస్తే, నిజజీవితంలో అవతరించటానికి ఆ చింతకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నామన్నమాట. సుముఖం కానీయండి, విముఖం కానీయండి, మనసులో మనం నిరంతరం ఏది పెట్టుబడి పెడితే నిజజీవితంలో అదే అవతరిస్తుంది.

పాఠం 9.3

భయం జయం

అధమ భావావేశాలన్నిటికీ భయమే సింహద్వారం. సహజసిద్ధమైన మనసులో అదే అత్యన్నత చైతన్య స్థితి. కనుక అధమ అవస్థలకు కూడా అదే రాజద్వారం. చింత మనసుకు దోపిడీ దొంగ అయితే, మనసును భయభ్రాంతం చేసే అధమ భావావేశాలన్నిటికీ భయం మహారాజ పోషకుడు.

నిశితంగా పరిశీలించితే, భయం కూడా – జాగృతి భవిష్యత్తులోకి వెళ్లి, జరగని సంఘటన సృష్టించి, వర్తమానంలోకి తిరిగి వచ్చి, దానిని గురించి భయపడటం– చింతలాగానే కలుగుతుందని గ్రహిస్తాం. ఇదే మరికొంత విపులంగా గమనించుదాం.

చీకటి రాత్రి. ఊళ్ళోకెల్లా ప్రమాదకరమైనదని పేరుబడ్డ ప్రాంతం. ఏకాంత ప్రదేశం. మట్టి రోడ్డు. లైట్లు లేవు. రోడ్డుమీద ఎవరూ లేరు. మీరు ఆ రోడ్డున నడుస్తున్నారు. మీ జోళ్ళ శబ్దం మాత్రమే అక్కడి నిశ్శబ్దాన్ని చీలుస్తున్నది. మీరు ఆ సమయంలో అక్కడ ఎందుకు ఉన్నారో ఎవరికీ తెలియదు. వాతావరణం వేడిగా ఉన్నది. మీరు ఛాతీ మీద చేతులు కట్టుకున్నారు. చేతులు వంటికి రుద్దుతున్నారు. మీకు భయం పుడుతున్నదా, చలి పుడుతున్నదా అని మీ సందేహం.

మీ జాగృతి మీ మనసులో ఒక యాభై అడుగులు ముందుకు నడుస్తుంది. అక్కడ రోడ్డు పక్కన ఒక వాహనం ఉన్నది. అందులో ఎవరూ లేరు. క్షణంలో అది ఆ కారు వెనకనుంచి జుట్టు విరబోసుకుని చింపిరిగా ఉన్న ఒక వ్యక్తి మీ మీదికి దూకుతున్నట్లు దృశ్యం సృష్టిస్తుంది. ఆ దృశ్యం ముగియక మునుపే జాగృతి వర్తమానంలోకి పరుగు తీస్తుంది. అప్పుడే కల్పితమైన ఆ దృశ్యం మీ మనసులో తాజాగా ఉన్నది, మీ వెన్ను జలదరించింది. భయం మిమ్మల్ని ఆవహించింది. మీరు నిదానించి, జాగ్రత్తగా అడుగు ముందుకు వేస్తున్నారు.

ఇప్పుడు మీరు అనుభవిస్తున్న భయం, అదేవిధంగా భయభ్రాంతమై ఉన్న మీ ఉపచేతనలో ఒక జ్ఞాపకాన్ని మేలుకొల్పుతుంది. మీ జాగృతి మీరు ఎన్నడో చూసిన ఒక సినిమాకు పరిగెత్తింది. ఆ సినిమాలో ఒక స్త్రీ ఒక చీకటి బాటన నడుస్తూ ఉంటుంది. అప్పుడు ఒక దుండగులగుంపు ఆమెను చుట్టుముట్టుతుంది. ఆమెను చిత్రవధ చేసి ముక్కలుగా నరుకుతారు. ఆ దృశ్యం చూసినపుడు మీలో కలిగిన భయం ఇప్పుడు తలెత్తింది. జాగృతి వెంటనే భవిష్యత్తులోకి పరుగు తీసింది. ఇప్పుడు ఆ గూండాలు చీకట్లో కాపుకాసి మీమీదికి దూకటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఆ భయంకరమైన దృశ్యం తిరిగి సృష్టించబోతున్నారు.

అదను తప్పిన జాగృతి ఇప్పుడు వర్తమానం, భవిష్యత్తుల మధ్య పరుగులు తీస్తున్నది. భయంతో భయాతి భయానకమైన దృశ్యాలు సృష్టిస్తున్నది. ఆ భయంతో మీకు పిచ్చెక్కిస్తున్నది. ఇప్పుడు మీరు అక్కడినుంచి పరిగెత్తి పారిపోవాలా, ఏడుస్తూ నేలమీద కూలబడాలా అని మీకు తెలియదు.

మీకు సంబంధించిన ఈ కల్పనలో కొన్ని విషయాలు గమనించాలి.

భయంవల్ల మొట్టమొదటగా మనసులో చింత ఏర్పడుతుంది. చింత లాగానే భయంకూడా భవిష్యత్తు మీద ఆధారపడుతుంది. గతాన్ని గురించి మీరు భయపడలేరు. గతం ఎప్పుడో జరిగి పోయింది. దానిని గురించి మీరు ఇప్పుడు ఏమీ చెయ్యలేరు – గతంలో చేసిన తప్పుల పరిణామాలు భవిష్యత్తులో ఎదురుపడవచ్చుననే భయం తప్పించి. శాశ్వతక్షణం అంతరాంతరాలలో మీరు శుద్ధ చైతన్యం. ఆ శాశ్వతక్షణాన్ని ఎవరూ సృష్టించలేరు, ధ్వంసం చెయ్యలేరు. భయానికి ఇక్కడ తావులేదు. అది ఇక్కడ ఉండదు, ఉండలేదు. ఈ శాశ్వతక్షణంలో మీరు "ప్రస్తుతం దివ్యంగా ఉన్నారు." భయానికి స్థావరం భవిష్యత్తు మాత్రమే.

మన సంకల్పశక్తికి, ఏకాగ్రతకు జాగృతి మీద పట్టు సడలినప్పుడు, జాగృతి తోడేళ్ళ బారిన పడుతుంది. జాగృతిని అలా విచ్చలవిడిగా ఎంతకాలం వదిలితే– సంకల్పం అధీనం లేకుండా నియంత్రణ లేకుండా – అంత ఎక్కువగా అది పర్యావరణానికీ, ఉపచేతనకూ బానిస అవుతుంది. ఈ కథలో జాగృతి మనసులో ఎక్కడ ఉండాలన్న విషయం పర్యావరణం నియంత్రించింది.

ఈ కథను గమనిస్తే, నిర్జనము, చీకటిమయము అయిన ఆ వీధి కలిగించే భయం మాత్రమే కాక, ఉపచేతన కూడా మనసులో ఉత్పాతం రేపగలదు. ఉపచేతనలో దాగిఉన్న అనుభవాలు జాగృతికి పదేపదే భయ ఆందోళనలు కలిగిస్తాయి. ఈ భయభ్రాంతులను పదేపదే అనుభవంలోకి రానిస్తే, అవి ఒకదానితో ఒకటి చేతులు కలిపి ఉపచేతనలో బలవత్తరమైన భయభ్రాంతులను సృష్టిస్తాయి. దీనిని మీరు 'భయ

వలయం' అనవచ్చు. చివరికి మనసులో ఇదే బలీయమైన శక్తి అవుతుంది. ఆ వ్యక్తిని జీవితంలో భద్రత సరిహద్దులు దాటి, ఏ నిర్ణయమూ చెయ్యలేని అవిటివాడిని చేస్తుంది. కనుకనే మన ఉపచేతనలో ఏమి స్థాపిస్తున్నాము అన్నది చాలా ముఖ్యం. త్వరలోనే ఈ విషయానికి తిరిగి వస్తాను.

జాగృతిని వర్తమానంలోకి తీసుకు రావటమే భయాన్ని జయించటానికి కీలకం. జాగృతి వర్తమానంలోకి వస్తే, ఈ సమస్య పరిష్కరించటానికి మనకు అవకాశం దొరుకుతుంది. ఈ కథకు వస్తే, జాగృతి ఇప్పుడు ఇక్కడ వర్తమానంలో ఉంటే, అది మరొకదారి పట్టటానికి ప్రయత్నించవచ్చు. మిమ్మల్ని తీసుకు వెళ్ళటానికి ఒక స్నేహితులనో, ఒక కారునో పిలవవచ్చు. ఆ చీకటి బాటన నడక తప్పించుకోవటానికి మరేదైనా మార్గం ఆలోచించవచ్చు. అలా కాకుండా జాగృతిని అదుపు లేకుండా భవిష్యత్తులోకి పరుగులు తీయటానికి వదిలివేస్తే, మీకు భయానకమైన దృశ్యాలు చూపించి భయ విహ్వలులను చేస్తుంది.

భయ విహ్వలావస్థలో మనసు హేతుబద్ధమైన నిర్ణయాలు చెయ్యలేదు. నేను హిందూ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంలో శిక్షణ పొందాను. ఈ పుస్తకానికి ఆధారం కూడా అదే. మనసు అనేక అంతస్థులతో కూడిన ఒక భవనం. ఒక్కొక అంతస్తు ఒక్కొక్క మానసిక స్థితికి స్థానం. అక్కడ హేతువు భయానికి రెండస్తులు పైన ఉంటుంది. మీరు భయగ్రస్తమైన మానసిక స్థితిలో ఉంటే, మీకు సహేతుకంగా ఆలోచించే శక్తి శూన్యం. మీరు హేతుబద్ధమైన మానసిక స్థితిలో ఉంటే, భయానక స్థితిలోనుంచి హేతుబద్ధంగా బయటికి వస్తారు. మీరు ఒక మల్టి స్టోరీ ఎపార్ట్ మెంట్ భవనంలో నివసిస్తూ ఉంటే, మీకు రెండస్తులు పైన నివసించేవారితో మాట్లాడటానికి మీకు ఏదైనా సాధనం కావాలి. ఆ పై అంతస్తులో నివసించే వారి అనుభవాలు మీ అనుభవాలకు భిన్నంగా ఉంటాయి. మీ దృక్పథాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి.

భయం అన్నివేళలా చెడ్డది కాదు. మనం ఒక భౌతిక శరీరంలో జీవిస్తాం. ఆ శరీరం మన సహజసిద్ధమైన మనసుకు ముడిపడి ఉన్నది. అదే మనలో ఉన్న పశుప్రకృతి. ఆ ప్రకృతి అసలైన బెదిరింపును, ప్రమాదాన్ని వాసన పట్టగలదు. కనుక మనకు కొన్నిసార్లు కలిగే భయం ఆత్మరక్షణ సంవిధానం. ఆ సంకేతాన్ని మన్నిస్తే, మనం ప్రమాదాన్నుంచి తప్పుకోవచ్చు. కాని ఆభయం పెరిగి మన జాగృతి నెత్తిన ఎక్కితే మన అధోగతికి అదే నాంది.

మనసు రక్షణ

భయోత్పాతం కలిగించే సినిమాలు చూసి ఆనందించేవారు చాలామంది ఉన్నారు.

వారి జాగృతి మనసులో భయక్షేత్రానికి వెళ్లి చిందులు వేస్తూ ఉంటే, అన్ని స్థాయిలలో భయం అనుభవించుతూ తుళ్ళిపడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుభవం నిత్యనిరంతరంగా కలుగుతూ ఉంటే మనసులోని భయక్షేత్రంలో నలుగురు నడిచిన బాటలాగా, ఒక గాడి ఏర్పడుతుంది. ఇక్కడ శక్తి అధిక మోతాదులో నిక్షేపం అవుతుంది. తద్వారా ఈ క్షేత్రం ఆకర్షణ శక్తి పెరిగి, జాగృతిని తనవైపు లాగుతూ ఉంటుంది. రాత్రిపూట భయపెట్టే ఒంటరిదారిన వెళ్తూ ఉంటే, జాగృతి భయక్షేత్రానికి వెళ్ళటమా, లేదా అని సందిగ్ధావస్థలో ఉంటే అక్కడ ఏర్పడిన గాడి తన ఆకర్షణశక్తితో జాగృతిని భయక్షేత్రంలోకి సులువుగా లాగుతుంది. మనసులో భయక్షేత్రంలో ఉన్నపుడు, జాగృతి భయపెట్టే ఒంటరిదారిలో ఒకవిధంగా ప్రవర్తిస్తుంది. మనసులో ఆహ్లాదకరమైన క్షేత్రంలో ఉన్నపుడు మరొకవిధంగా ప్రవర్తిస్తుంది.

జాగృతి సకారణంగా ఆలోచించే అంతస్తులో ఉంటే, సహేతుకంగా ఆ చీకటిదారిన కొనసాగుతుంది. అలాకాక జాగృతి భయం అంతస్తులో ఉంటే అది మీ శరీరం, నాడులలో భయంకర అనుభవాలు కలిగిస్తుంది. సహేతుకమైన అంతస్తు పైన సంకల్పశక్తి అంతస్థు ఉన్నది. జాగృతి ఈ అంతస్తులో ఉంటే అది ఆ చీకటి దారిన ధైర్యంగా నడుస్తుంది. భయం కింది అంతస్తులో ఆగ్రహం కాపురం. అక్కడ ఆ స్థితిలో ఉన్నందుకు జాగృతికి తనమీద తనకే కోపం వస్తుంది. జాగృతి మనసులో ఎక్కడ ఉన్నది అనేదానినిబట్టి మన దృక్పథం ఏర్పడుతుంది. మన దృష్టి, అనుభవాలకు మన ప్రతిస్పందన, జీవితానికి మన ప్రతిస్పందన, మన అనుభూతులు అన్నీ జాగృతి ఎక్కడ ఉన్నది అనేదానిమీద ఆధారపడి ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కటీ నిర్ణయించేది అదే. జాగృతి, మనసు అర్థం చేసుకోవటం ఎంత ముఖ్యమో ఇప్పుడు తెలిసిందా?

భయాన్ని అధిగమించాలంటే సంకల్పముతో, ఏకాగ్రశక్తితో జాగృతిని మనసులో భయక్షేత్రం నుంచి వెలికి తీసుకురావటం మొదటిమెట్టు. అప్పుడు ఆ అభయానికి మూలకారణం ఏమిటో పరిశీలించే అవకాశం కలుగుతుంది. మీరు భయగ్రస్తులై ఉన్నపుడు భయాన్ని అర్థం చేసుకోలేరు.

మనసుశక్తిని శోధించేవారు దానిని భద్రంగా కాపాడుతారు. మనసులో భయక్షేత్రం పోషిస్తే కష్టసమయాల్లో జాగృతి సహజంగా అక్కడికి పరుగు తీస్తుంది. ఇక్కడ జరిగే నిర్ణయాలు అంతంతమాత్రం. ఫలితాలు అంతకంటే హీనం. కనుక ఆ క్షేత్రాన్ని బలపరిచే పనులు – భయ భీభత్సాలు కలిగించే సినిమాలు చూడటం వంటివి - ఏవీ చేయకపోవటం ఉత్తమం. వంట ఇంటిలో నీరు పోవటానికి అమర్చిన సింక్ లో ఒక జల్లిమూకుడు ఉంటుంది. ఆహార పదార్థాలు పోయి నీటి గొట్టం మూసుకు పోకుండా ఇది అడ్డుపడుతుంది. మన నీటి గొట్టాలు కాపాడటానికి, సింక్

కు జల్లిమూకుడు వేస్తుంటే, మన మనసులోకి చెత్త, చెదారం ప్రవేశించకుండా అడ్డుపడటానికి మనం ఏమీ చేయ్యనక్కర్లేదా? సర్వవిధాలా మీ మనసును కాపాడండి. మీ మనసే మీకు అన్నిటినీ మించిన ఆస్తి. మనసులో దేనికి స్థానం ఇస్తారో, దేనిని ప్రవేశించనిస్తారో, దేనిని పోషిస్తారో ముందువెనకలు ఆలోచించి నిర్ణయించండి.

ఇక కజ్జాకోర్లు ఉంటారు. ఎదుటివారిని బెదిరించి భయపెట్టటమే వీరి కాలక్షేపం. వారు మీ జాగృతిని మనసులో భయక్షేత్రానికి రవాణా చేస్తారు. వారు తమకు తెలియకుండానే ఎదటివారి మనసులో భయక్షేత్రానికి రహదారి ఏర్పరుస్తున్నారు. ఈ కజ్జాకోర్లలో అజ్ఞానులు – సమాజంలో పిరికివారంటే వీరే – చిన్నపిల్లలను భయపెడతారు. పసి మనసులు సులువుగా అనుభూతులకు లోనవుతాయి. వారి మనసులో ఇలాంటి ముద్రలు వేస్తే అవి జీవితాంతమూ వారిని వేధిస్తూనే ఉంటాయి. మనసులో భయం ముద్రలు నిర్ణయంచేసే శక్తిని శాసిస్తాయి. ఆ పసివాళ్ళ జీవిత మార్గాన్నే మార్చివేస్తాయి. ఈ కజ్జాకోర్లు ఆ పసివాడిమనసులో అథమ భావావేశాలు ముద్రించారు. ఆ లేతమనసు అథోగతి పాలయింది. జీవితాంతము వారి చైతన్యం అధోగతిలోనే అల్లాడుతూ ఉంటుంది. ఒక పసిమనసుకు ఇంతకు మించిన అన్యాయం జరగదు, జరగబోదు. జనాన్ని భయంలోనుంచి వెలికి తీసుకురావటమే మానవ చైతన్య ఉద్ధరణలో మొదటి మెట్టు.

సంగ్రహంగా: జాగృతి భవిష్యత్తులోకి పోయి మీకు భయం కలిగించే పరిస్థితులు సృష్టించుతూ ఉంటే అజేయమైన మీ సంకల్పశక్తి ప్రయోగించి దానిని వెనక్కు తీసుకు రండి, మీ ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించి జాగృతిని ఇప్పుడే ఇక్కడే పట్టి ఉంచండి. తిరిగి ఆ పరిస్థితి ప్రదర్శించి, మీ మనసులో భయాందోళనలు ద్విగుణీకృతం చేసే అవకాశం మీ జాగృతికి ఇవ్వకండి. మీ మనసులో భయాలు నిజమయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తే, అలా జరగకుండా ఉండేందుకు పరిష్కారాలు వెతకండి. అవసరమైతే సహాయం కోరండి.

మా గురువుగారు తన బాల్యంలో చేసినట్లు "ప్రస్తుతం నేను దివ్యంగా ఉన్నాను." అని మీకు మీరు నచ్చచెప్పుకోండి.

పాఠం 9.4

ఆదుర్దా, ఒత్తిడి – అధిగమనం

ఇంతవరకూ చింతనూ, భయాన్నీ గమనించాం. ఇప్పుడు మిగిలిన ఇద్దరు సహచరులను గురించితెలుసుకుందాం. జనం శక్తిని, మనశ్శాంతినీ దోచటంలో ఈ ఇద్దరూ కూడా సమ ఉజ్జీలే.

ఆదుర్దాను మెరియం వెబ్స్టర్ నిఘంటువు "జరుగనున్న, లేదా జరుగుతుందనుకున్న దుర్ఘటనను గురించి భయంతో కూడినవ్యాకులత, నరాల బలహీనత." ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటువు "ఏదో దుర్ఘటన జరుగబోతున్నదన్న చింత, నరాల బలహీనత." అంటుంది. రెండూ కూడా భవిష్యత్తులో జరుగబోతున్న దానిని గురించిన చింతగా ధ్వనిస్తున్నాయి.

"జరుగబోతున్నది, జరుగుతుందనుకున్నది" వీటిని పరిశీలించుదాం. జాగృతి వర్తమానాన్ని వదిలి భవిష్యత్తులోకి వెళ్లి మనసులో ఒక దుష్ఫలితం సృష్టించుతుంది. అప్పుడు వర్తమానంలోకి తిరిగి వచ్చి తను సృష్టించిన దానిని గురించి చింతిస్తుంది. ఇది ఊహించిన దుష్పరిణామాన్ని గురించిన చింత. జాగృతి ఈ ప్రక్రియ పునరావృతం చేసి పలురకాల దుష్పరిణామాలు సృష్టించినకొద్దీ ఏదో దుష్పరిణామం జరుగబోతున్నదని వ్యాకులత, చింత. ఈ ప్రక్రియ పునరావృతమవుతూ ఉంటే, మీరు ఆదుర్దాలో జీవిస్తూ ఉంటారు. ఎక్కువకాలం చింతకు లోనవుతూ ఉంటే, అది ఆదుర్దాగా మారుతుంది.

జాగృతి ఒక అసంపూర్తి పనినుంచి మరొక పనికి నియంత్రణలేకుండా గెంతుతూ ఉంటే కూడా ఆదుర్దా సృష్టి అవుతుంది. ఇది వివరించటానికి ఒక ఉదాహరణ. మీరు నాలుగు వేరువేరు ప్రాజెక్ట్ లమీద పనిచేయ్యాలనుకోండి. మీరు ప్రాజెక్ట్ 'అ' తో మొదలు పెడతారు. అందులో ఐదు నిమిషాలు గడవగానే మీ జాగృతి 'ఆ' ప్రాజెక్ట్ కు మళ్ళుతుంది. ప్రాజెక్ట్ 'ఆ' లో ఉన్న కొద్ది క్షణాలలో దుకాణదారుకు

నిన్నచెల్లించవలసిన బకాయి ఇంకా అలానే ఉన్నదని గ్రహిస్తారు. మీరు నిట్టూరుస్తారు. ప్రాజెక్ట్ 'అ' లో చేస్తున్న పని పూర్తయిన వెంటనే ఆ బకాయి సంగతి చూస్తానని మీకు మీరే మాట ఇచ్చుకుంటారు. ఇప్పుడు జాగృతి ప్రాజెక్ట్ 'అ' మీదికి మళ్ళుతుంది.

కొన్ని నిమిషాలు గడుస్తాయి. ఇప్పుడ జాగృతి దృష్టి ప్రాజెక్ట్ 'ఇ' మీదికి మళ్ళుతుంది. అక్కడికి రాగానే ఆ ప్రాజెక్ట్ 'ఇ' మీద మీ ఆర్థిక విభాగం ముఖ్యుల అనుమతి ఇంకా రాలేదని గుర్తుకు వస్తుంది. "ఈ విషయంలో ఆమె వెంటబడి పని సాధించాలి." అని మీకు మీరే చెప్పుకుంటారు. చిరాకుతో జాగృతి తిరిగి ప్రాజెక్ట్ 'అ' కు మళ్ళుతుంది. ఆ ప్రాజెక్ట్ లో అంతకు క్రితం ఏమి చేస్తున్నారో గుర్తుచేసుకోవటానికి జాగృతి సతమత మవుతుంది. అసంతుష్టితో నిండిన జాగృతికి ప్రాజెక్ట్ 'అ' మీద దృష్టి నిలపటం దుస్సాధ్యం అవుతుంది. కనుక ప్రాజెక్ట్ 'ఈ' కి కదులుతుంది. ఓహ్, అక్కడ కొత్త ఖాతాదారుతో ప్రాజెక్ట్ ఒడంబడిక సంతకం చెయ్యలేదని గుర్తు వస్తుంది! "షిట్!" నమ్మలేనట్లు అరుస్తారు. ఆ ఖాతాదారుకు కోపంరాకుండా ఉండాలని లోపల ప్రార్థన చేస్తున్నారు.

అసంపూర్తిగా ఉన్న పనులన్నీ జాగృతి ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రదర్శిస్తున్నది. మీరు మోయవలసిన భారం క్రమంగా పెరుగుతున్నది. గడువులోగా అన్నీ పూర్తిచెయ్యగలరా లేదా అని మనసులో సందేహం. ఇదమిత్థం అని తెలియని పరిణామాలను గురించి చింత, నరాల పీకుడు, వ్యాకులత. ఆదుర్దా తన ఉనికి స్థాపించింది. జాగృతిని ఒక సమయాన ఒక ప్రాజెక్ట్ మీద నిలిపి ఉంచటమే ఇందుకు పరిష్కారం. జాగృతి గాలివాటానికి కొట్టుకొనిపోతూ ఉంటే పట్టి వెనక్కు తీసుకురావాలి. ప్రాజెక్ట్ 'అ' లో పనిచేస్తున్నపుడు, ప్రాజెక్ట్ 'ఆ' ను గురించి ఏదైనా ఆలోచన కలిగితే, అది ఒకచోట వ్రాసి పెట్టుకొని, ప్రాజెక్ట్ 'అ' తో కొనసాగండి. సచేతనంగా జాగృతిని మరొక ప్రాజెక్ట్ కు పంపదలుచుకున్న దాకా, ప్రాజెక్ట్ 'అ' మీద పని చెయ్యండి.

చెయ్యవలసిన పనిని గురించి పదేపదే ఆలోచించినంత మాత్రాన ఆ పని పూర్తికాదు. చెయ్యవలసిన పనిని గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే, ఆదుర్దా మాత్రమే మిగులుతుంది. అసంపూర్తిగా మిగిలిఉన్న పనులను గురించి జాగృతి నెమరు వేసినకొద్దీ ఆదుర్దా చక్రవృద్ధిలో పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఆదుర్దా పెరిగితే ఒత్తిడి మొదలవుతుంది.

ఒత్తిడి అంటే "మానసిక, భావావేశ పీడనలో తలమునకలవటం, లేదా భరించలేక పోవటం" గా నిర్వచిస్తుంది యునైటెడ్ కింగ్ డం కు చెందిన 'మెంటల్ హెల్త్ ఫౌండేషన్.' "చింత, లేదా ఆదుర్దా వంటి ప్రగాఢ అనుభూతులు కలిగించే ఒక మూలకం." అంటుంది బ్రిటానికా నిఘంటువు. మీ జాగృతి ఎంతవరకు మీ అధీనంలో ఉన్నదో మీ ఒత్తిడి చెప్పకనే చెబుతుంది.

ఆదుర్దా, ఒత్తిడి అధిగమించటానికి జాగృతి ఎలా ప్రవర్తిస్తే ఆదుర్దా కలుగుతుందో అర్థం చేసుకోవటం కీలకం.

విషయాలను అర్థం చేసుకోవటాన్ని గురించి నేను చాలా చెబుతుంటాను. ఎందుకంటే, ఒక వస్తువు, లేదా విషయం ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకుంటే దానిని అదుపు చెయ్యవచ్చు. మనలో చాలామంది తమ ఆదుర్దాను అణుచుకోలేరు. జాగృతి, మనసు పనిచేసే విధానము, ఆదుర్దా కలిగించే జాగృతి ప్రవర్తనవిధానము వారికి తెలియదు. ఆదుర్దాను అదుపు చేసుకోలేక పోవటానికి గల కారణం అదే. ఆదుర్దా ఎలా కలుగుతుందో అర్థం చేసుకుంటే, ఆదుర్దా కలుగుతున్నపుడు మీరుదానిని గుర్తించ గలుగుతారు. దానిని అడ్డుకోవటానికి ఏమి చెయ్యాలో తెలుసుకుంటారు.

నియంత్రణ లేకుండా జాగృతి ఒక అసంపూర్తి పనినుంచి మరొక పనికి కదులుతూ ఉంటే, ఆదుర్దా కలుగుతుంది. ఇక్కడ అసంపూర్తి పనులే కాదు. జాగృతిని ఒక ఆలోచననుంచి మరొక ఆలోచనకు గంతులు వేయనిస్తేకూడా ఆదుర్దా కలుగుతుంది.

ఒక యువతి ఆలోచనలు ఇలా నడవవచ్చు. "నేను పెళ్లాడవలసిన వ్యక్తిని ఎన్నటికీ కలుసుకోకపోతే ఏమవుతుంది? నేను ఒంటరిగా మిగిలిపోతాను." కొద్ది క్షణాల తర్వాత ఆమె "నేను అందంగా లేనేమో." అనుకుంటుంది. ఒక అరగంట తర్వాత ఆమె "నా బరువు పదిపౌండ్లు ఎక్కువ ఉన్నదనుకుంటాను. యువకులకు నేను ఆకర్షణీయంగా కనపడక పోవటానికి కారణం అదేనేమో." రోజంతా ఇదే ఆలోచనా ధోరణి కొనసాగుతుంది.

ఆదుర్దా నిర్వచనాలు మరొకసారి గమనిస్తే,"ఏదో చెడు జరుగబోతున్నదనే చింత, నరాల బలహీనత అనుభూతి చెందటం." ఈ సందర్భంలో ఈ యువతి చింతించే "చెడు" తను ఒంటరిగా మిగిలి పోతుందేమోనన్న భావన. ఈ ఆలోచన ఆమె ఆదుర్దాకు మూలం. జాగృతి, మనసు దృష్ట్యా తెలుసుకోవలసింది ఈ పరిస్థితికి దారితీసింది ఏమిటి అని. జాగృతిని పదేపదే ఒక ఆలోచననుంచి మరొక ఆలోచనకు గంతులు వేయనీయటమే ఈ ఆదుర్దా అనుభూతికి మూల కారణం.

ఒక కిశోరప్రాయుడు ఇన్స్టాగ్రామ్ లో ఒక విషయం పోస్ట్ చెయ్యవచ్చు. తన పోస్ట్ ఎంతమంది లైక్ చేస్తున్నారో తెలుసుకోవటానికి ప్రతి ఒక్కనిమిషమూ తన పోస్ట్ రిఫ్రెష్ చేస్తూ ఉండవచ్చు. అతను ఆశించినంత మంది ఆ పోస్ట్ లైక్ చేసిన సమాచారం కనబడకపోతే, అతని జాగృతిమీద తగిన అధీనత లేకపోతే, అతని జాగృతి మనసులో అర్థం లేకుండా గంతులు వేస్తూ ఉంటుంది. ఆ జాగృతి అలా గంతులువేస్తూ ఉంటే అతనిలో ఆదుర్దా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. అలా జరుగుతూ ఉంటే అతని ఆదుర్దా

ఇంకా ఇంకా పెరిగి పోతుంది. చివరికి తన పోస్ట్ బాగాలేదన్న నిర్ణయంతో దానిని తన ఫీడ్ లోనుంచి తొలిగిస్తాడు. ఈ నిర్ణయం అతని నిర్హేతుకమైన ఆలోచనవల్ల కలిగింది. ఇక్కడ అతని జాగృతి ఒక ఆలోచన నుంచి మరొక ఆలోచనకు అడ్డులేకుండా గంతులు వేయటమే ఆ నిర్హేతుకమైన ఆలోచనకు మూలం.

ఈ పుస్తకం లక్ష్యం, రెండు ఉదాహరణలలోను వ్యక్తులు ఆ విధంగా ఎందుకు ఆలోచిస్తున్నారనేది లోతుగా పరిశీలించటం కాదు. ప్రతి ఆదుర్దాకు మూలకారణం వేరే ఉంటుంది. ఈ కారణాలు అనంతం. జాగృతికి, మనసుకు సంబంధించిన ఆదుర్దాకు, ఒత్తిడికి కారణాలు ఏమిటో అర్ధం చేసుకోవటమే ఈ పాఠం ధ్యేయం. అదుపు తప్పిన జాగృతి పిచ్చివాడి వంటిది.

పరధ్యాసలో ఉన్న మనసుకే ఆదుర్దా కలుగుతుంది. జాగృతి అదుపులో లేకపోతే, మనసులో అది ఎక్కడికి వెళ్తుందో నియంత్రించటం ఎలా? జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి వెళ్తున్నదో అదుపు చెయ్యలేకపోతే, మీ ఆలోచనలు అదుపు చెయ్యలేరు. ఇప్పుడు చెప్పిన ఉదాహరణలలో పరిస్థితికూడా అదే. అలా కాకుండా, మీరు మీ జాగృతిని నియంత్రించ గలిగితే, అది మనసులో ఎక్కడికి పోవాలో నియంత్రించ గలరు, తద్వారా మీ ఆలోచనలను నియంత్రించ గలరు. మీరు అపసవ్యమైన ఆలోచనలు జరుగుతున్న క్షేత్రంలో ఉన్నట్లు గమనించారంటే, మీ జాగృతి మీద మీకు తగిన అధీనత ఉన్నదన్నమాట. మీ జాగృతిని మీరు మరొకచోటికి తరలించవచ్చు. అప్పుడు మీకు చింతా, నరాల పీకుడు, వ్యాకులతలను కలిగించే ఆలోచనలనుంచి విడుదల కలుగుతుంది.

నా వయసు మూడవ దశాబ్దంలో ఉండగా, గురుదేవులు నాకు ఈ బోధ చేశారు. జాగృతి, మనసులను గురించి నా అంతరంగ అనుభవాలద్వారా ఈ బోధన అర్ధం చేసుకున్నాను. ఆ తర్వాత ఆదుర్దా, ఒత్తిడుల బాధనుంచి విముక్తి లభించింది. జాగృతి ఎలా ప్రవర్తిస్తే ఆదుర్దా కలుగుతుందో నాకు తెలుసు. జాగృతి ఆ విధంగా ప్రవర్తించటం మొదలు కాగానే నేను నివారణ చర్యలు తీసుకుంటాను.

అనేక పథకాలు నడుస్తున్నందువల్ల అప్పుడప్పుడు నాకు ఒత్తిడి కలుగుతుంది. కాని, నేను ఆదుర్దాకు, ఒత్తిడికి లోను కాను. ఉన్న సమయంలో సాధ్యమైన వాటికంటే ఎక్కువ పనులు చెయ్యవలసి వస్తే, ఒత్తిడి కలగవచ్చు. కాని జాగృతి అదుపులో ఉన్నది. జాగృతి ఒక ప్రాజెక్ట్ నుంచి మరొక ప్రాజెక్ట్ కు అదుపు లేకుండా గంతులు వేసి అనవసరమైన ఆదుర్దా, ఒత్తిడి కలిగించటం లేదు. పీడన అనుభూతికి, ఒత్తిడి అనుభూతికి మధ్య వ్యత్యాసం తెలియ జెప్పటానికి ఒక కథ.

ఒక బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాడు ఒక ఫ్రీ త్రో చెయ్యబోతున్నారు. ఆయన ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ క్రీడాకారులలో ఒకరు. అది NBA ఫైనల్స్. చాంపియన్ షిప్ నిర్ణయించటానికి ఇంక మూడు సెకన్ల సమయం మాత్రమే ఉన్నది. ఆయన అత్యంత ఏకాగ్రతగల వ్యక్తి. ఆయనకు ఆ క్షణంలో పీడన ఉన్నది గాని ఒత్తిడి ఏమీ లేదు. పీడన అంటే ఆయన తన జట్టు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభిమానులు, ఆ ఆట చూస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ అయన ఆ బాల్ సవ్యంగా విసురుతారని ఆశిస్తున్నారు. కాని ఆయన జాగృతి పూర్తిగా ఆయన అధీనంలో ఉన్నది. ఆయన తన జాగృతిని చేయవలసిన పనిమీద అచంచలమైన ఏకాగ్రతతో పట్టి ఉంచారు. ఆయన అత్యుత్తమంగా, నిపుణంగా చేయగలిగిన పని – బంతిని బాస్కెట్ లో వెయ్యటం – చేశారు.

ఒత్తిడి అంటే అయన తన జాగృతి మీద అధీనం కోల్పోతున్నారు లేదా కోల్పోయారు అని అర్థం. ఆ త్రో చెయ్యటానికి ఆయన ఫ్రీ త్రో లైన్ మీద నుల్చున్నపుడు ఆయన జాగృతి నలుదిశలా పరుగులు తీస్తున్నది. అది భవిష్యత్తులోకి పరుగులు తీసి గెలుపునిచ్చే ఆ షాట్ స్కోర్ చేసినట్లు, తన జట్టుకు, అభిమానులందరికీ హీరో అయినట్లూ చూస్తున్నారు. ఆ దృశ్యం పూర్తికాగానే ఆయన జాగృతి ఇంకొక చివరకు పరుగులు తీస్తుంది. అయన తన షాట్ గురితప్పారు. చివరి విజిల్ మోగింది. మర్నాడు వార్తామాధ్యమాలు అన్నీ ఆయనను శిలువ ఎక్కించినంత పని చేశాయి. ఆ ఇదీ, ఇంతకుమించి ఇంకా చాలా, చిటికెవేసే లోగా, ఆయన మనసులో మెదిలింది. ఆ క్షణంలో జాగృతిమీద అధీనత కోల్పోయి ఆయన విసిరిన బాల్ గురితప్పుతుంది.

ఈసారి మీకు ఆదుర్దా కలిగినపుడు, మీ మనసులో జాగృతికి ఏమి జరుగుతున్నదో గమనించండి. మీరు ఆదుర్దా స్థితిలో ఉండటానికి జాగృతి ఏమి చేస్తున్నది?

మీ జీవితంలో ఆదుర్దా, ఒత్తిడి తొలిగించాలంటే మీ జాగృతిని నియంత్రించి అచంచలమైన ఏకాగ్రతతో దానిని ఒక చోట, ఒక విషయంమీద పట్టి ఉంచటమే కీలకం. చింతకు, భయానికి అదే నివారణ. మనసుకు అదే సర్వరోగ నివారిణి. మానసిక వ్యాధులను నివారించటంలో అదే మొట్టమొదటి అనివార్యమైన మెట్టు.

మీ జాగృతిని నియంత్రించే శక్తి సాధించి, ఏకాగ్రం చేయగలిగితే, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి మీకు పరిచయం ఉన్న విషయాలు అవుతాయి. లేదా ఇతరులు అనుభవిస్తూ ఉంటే మీరు గమనిస్తూ ఉంటారు. కాని మిమ్మల్ని మాత్రం అవి ఏమీ చేయలేవు.

అధ్యాయం 10

●

క్రియా సాధనాలు

Scanned with OKEN Scanner

పాఠం 10.1

శోచనీయమైన స్పందనలు

నాకు అలుపు వచ్చింది. ఆధ్యాత్మిక సాహసయాత్రలో నేను ఒక బృందాన్ని భారతదేశం తీసుకు వచ్చాను. ఆనాడు ప్రయాణం సుదీర్ఘమై ప్రయాసగా ఉన్నది. సూర్యుడు అస్తమిస్తున్నాడు. మేము ప్రయాణం చేస్తున్నరైలు మేము దిగవలసిన స్టేషన్ చేరుకున్నది. భారతదేశం చూడటానికి రైలు ఉత్తమ సాధనం. ఇంతవరకూ మాకు కలిగిన అనుభవాలు ఒక చిత్రదర్శిని. అవిఅన్నీ వ్రాసుకుని పుస్తకాలలో భద్రపరుచుకోవలసినవి.

రైలు ఆగగానే జనం రైలులోకి జొరపడుతున్నారు. నా బృందాన్ని త్వరగాత్వరగా రైలు దిగుమని చెబుతున్నాను. స్టేషన్ రణగొణ ధ్వనిలో నా స్వరం ఎవరికీ వినబడలేదు. ఎలాగోలా మేము కిందామీదాపడి మా లగేజ్ తోబాటు రైలులోనుంచి బయటపడ్డాం. ఫ్లాట్ ఫారం మీద మరోప్రపంచం గలాభా, గందరగోళం. భారదేశంలో రైల్వే స్టేషన్ లు అన్నీ ఇలాగే ఉంటాయి బహుశా. ఈ అర్థంలేని శబ్దాలు, దృశ్యాలు, వాసనలు మా విదేశీ ఇంద్రియాలమీద ఊకుమ్మడిగా దాడి చేశాయి.

ఆ అందమైన, ఆకర్షణీయమైన పురాతన నగరంలో బసచెయ్యటానికి నిశ్చయించి వచ్చాము. ఆ ఊరు అంతా దుమ్ముకొట్టుకోని ఉన్న సన్నని వీధులతో నిండిన గుహలాగాఉన్నది. బజార్లు, ఇళ్ళు కుందేళ్ళు పెరిగే సీమలా ఉన్నాయి. అక్కడ పద్దెనిమిదిమంది ఆధ్యాత్మిక యాత్రీకులతో నిండిన టూరిస్ట్ బస్ వెళ్ళటానికి తగినస్థలం లేదు. కనుక మేము స్టేషన్ బయటికి వచ్చి మా హోటల్ కు ఆటోరిక్షాలలో వెళ్ళాలని నిశ్చయించుకున్నాం. మేము మా భారీ టూరిస్ట్ లగేజ్ ప్లాట్ ఫారం మీద లాక్కు వెళ్తున్నాం. ఆ లగేజ్ మోసుకొని మేము మాత్రమేఏదో యుద్ధానికి వెళ్తున్నట్లు ఉన్నది. ఆ గుంపులోనుంచి దారిచేసుకొని వెళ్తూ స్థానికుల మోకాళ్ళకు మా లగేజ్ వేసి

కొట్టాము. కిందామీదా పడి స్టేషన్ బయటి పార్కింగ్ లాట్ కు వచ్చాము. ఆ వేడిలో బయట పడేసరికి చెమటలుపట్టి, ప్రసవవేదన అయింది.

పార్కింగ్ లాట్ లో ఆటో రిక్షాలు తీరుగా వరుసలో నుల్చొని ఉన్నాయి. స్టేషన్లో మేము చవిచూసిన పిచ్చిఆసుపత్రికీ ఇక్కడికీ చాలా తేడా కనిపించింది. ఆటో డ్రైవర్లను పిలిచి అడగవలసిన అవసరం లేకపోయింది. మమ్మల్ని చూడగానే అందరూ వచ్చి మమ్మల్ని, ప్రమాదం జరిగిన చోట గుమికూడినట్లు, చుట్టుముట్టారు. మేమంటే మేమని పోటీ పడ్డారు. కొందరు ముందుజాగ్రత్తగా మా సామాను తీసుకు వెళ్లి వారి బండ్లలో పెట్టారు.

కొన్ని నిమిషాల గందరగోళంలో బేరాలు జరిగాయి. సంచులు, అయోమయం పాలైన యాత్రీకులు ఆ మూడు చక్రాల బోనులలో ఎక్కి సర్దుకున్నారు. అక్కడ వచ్చేపొయ్యే వాహనాలు, మనుషులు, గొడ్ల మధ్య దూసుకు పోతున్నాం. ఎవరికైనా సరే దేవుడిమీద నమ్మకం కలిగించటానికి ఆ దృశ్యం చాలు. మేము త్వరలోనే హోటల్ చేరుకున్నాం. అలసి సొలసి ఉన్న మా యాత్రీకులు ఆటోలలోనుంచి బయట పడి, హోటల్లోకి దారితీశారు. సామాన్లు అన్నీ దిగాయని చూడటానికి, ఆటోల కిరాయి చెల్లించటానికి నేను వెనక ఉండిపోయాను.

బాడుగ చెల్లించటానికి చివరి ఆటోడ్రైవర్ దగ్గరికి వచ్చేసరికి అతను తన బాడుగ రెట్టింపు చేశాడు. నేను ఎందుకని అడిగితే తను ఎక్స్ట్రా లగేజ్ తీసుకు వచ్చానని చెప్పాడు. ఆమాట నిజంకాదని నాకు తెలుసు. నాదగ్గర ఎక్కువ సొమ్ము కాజేయాలని చూస్తున్నాడు. ఆమాటే నేను అతనితో అన్నాను. అతను బండి దిగి అడ్డంగా నుల్చున్నాడు. అతను బూడిద రంగు యూనిఫారంలో ఉన్నాడు. వెంట్రుకలతో నిండిఉన్న అతని బలమైన చేతుల మీదినుంచి చెమట కారుతున్నది. రెట్టింపు చెల్లించవలసిందే నని గట్టిగా అన్నాడు.

నాకు కోపం వచ్చింది. నా సంకల్పశక్తికి నా జాగృతిమీద పట్టుసడలింది. నా జ్యోతిర్మయమైన బంతి ఆగ్రహ క్షేత్రంలోకి గంతు వేసింది. నేను ఏమంటున్నానో గ్రహించేలోగా “చచ్చినా ఒక్క రూపాయికూడా ఎక్కువ ఇవ్వను.” అని ఎదురు తిరిగాను.

ఆ ఒక్క మాటతో అతని జాగృతి కూడా అదే ఆగ్రహక్షేత్రంలోకి దూకింది. క్షణంలో కోపంతో మండిపడుతూ “ఇచ్చి తీరాలి. మొత్తం. నన్ను ముంచెయ్యాలని చూడకు.” అతని నోటినుంచి తుంపర్లు నా మీద పడుతున్నాయి. ఛండాలం!

అతను బహుశ త్వరగా ఇంటికి చేరుకోవటానికి నా దగ్గర అదనంగా సొమ్ము లాగటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడేమో! ఎవరికీ తెలుసు? అతను అన్యాయంగా అడగటంతో నాకు చిర్రెత్తింది. మొదట ఒక రేటుకు ఒప్పుకున్నాం. ఇప్పుడేమో

అతను నన్ను దోచటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. భారత దేశంలో అప్పుడు నడివేసవి. ఎండ మండిపోతున్నది. చెమటలు కారుతున్నాయి. దానికి తోడు దుమ్ము. మా ఇద్దరి మనసులూ భగ్గుమనటానికి సరయిన వాతావరణం. పేలటానికి సిద్ధంగా ఉన్న రెండు బాంబులు!

నా భార్య న్యూయార్క్ జీవితంలో రాటుదేలిన జీవి. జరుగుతున్న ఘర్షణ దూరాన్నుంచి గమనించింది. ఆమె ముందడుగువేసి, చాకచక్యంతో పరిస్థితి చక్కదిద్దింది. ఉన్నమాట చెబుతున్నాను. ఆ సమయంలో ఆమె ఏమి చేసిందో, ఏమి చెప్పిందో ఇప్పుడు నాకు గుర్తు లేదు. ఆ డ్రైవరుకు కొంత సొమ్ము ముట్టింది. మేము ఇద్దరమూ ఎవరిదారిన వారము పోయాము.

ఆ రాత్రి హోటల్ లో నా గదికి చేరిన తర్వాత, ఒంటరిగా కూర్చొని ఆలోచించినపుడు, నిరాశ ఒక కెరటంలాగా నన్ను ముంచివేసింది. నేను మంచం అంచున కూర్చొని ఉన్నాను. నా దండలు నా తొడలమీద ఉన్నాయి. వేళ్ళు పెనవేసుకొని ఉన్నాయి. నా శరీరం కాళ్ళమీద ఆనుకొని ఉన్నది. ఆ గది కొంచెం చల్లగా ఉన్నది. నాకు కనిపిస్తున్నది కింద చలువరాతి నేల మాత్రమే. నా ఆలోచనలు: "నేను కోల్పోయాను. నా జాగృతి అధీనత కోల్పోయాను." నా గురువుగారు ఒకసారి కోపానికి నిర్వచనం చెప్పారు. తాత్కాలిక ఉన్మత్తత.

"నిజమే. అది పచ్చినిజం." నాలో కలిగిన ఆలోచన.

అంతకు మునుపు మనసులో నేను దర్శించిన ఆగ్రహక్షేత్రంలో తర్కం శూన్యం. ఎదుట ఏమి జరుగుతున్నది అనే ఆలోచన పూజ్యం. ఆగి ఆలోచించే వ్యవధి లేదు. అది కేవలం సహజ సిద్ధమైన ప్రతిస్పందన. దానికి హద్దూ పద్దూ లేవు.

నా ఆలోచనలలో నేను మునిగి తేలుతూ ఉంటే, జాగృతిని నియంత్రించటానికి ఇన్ని దశాబ్దాలుగా అనుసరించిన క్రమశిక్షణ అంతా వ్యర్థం అనిపించింది. పరాజయం, వైఫల్యం నాకు కొత్తేమీ కావు. వైఫల్యం ఒక భావన కాదు, అది నా మిత్రం. ఆ రిక్షా డ్రైవర్ తో నా ప్రవర్తనకు నాకే సిగ్గు వేసింది. నేను అతనితో అన్నదానికంటే, నా జాగృతిని అదుపు చెయ్యలేక పోయినందుకు నాకు నిరాశ కలిగింది. యాత్రికులతో పేచీ అతనికి కొత్త కాకపోవచ్చుననటం తథ్యం.

న్యూయార్క్ లో ఉన్నన్ని సంవత్సరాలు నేను ఎవరిమీద, దేనిమీద ఎన్నడూ కోపగించలేదు. ఆ నగరం నా మీదికి ఏమి విసిరినా, నా జాగృతి నా ఉడుం పట్టులో బిగిసి ఉండేది. ప్రపంచంలో నేను ప్రయాణం చేసిన ప్రతిచోటా అంతే. కాని భారతదేశం పెట్టనికోట. ఇక్కడికి వచ్చిన ప్రతిసారీ నా జాగృతిమీద పట్టు కోల్పోతాను, హద్దూ అపూ లేకుండా ప్రతిస్పందిస్తాను.

భారతదేశం నా శిక్షణాలయం అని ఇప్పుడు అర్థమైంది. ప్రతి సంవత్సరమూ ఇక్కడికి తిరిగి వచ్చి నన్ను నేను పరీక్షించు కోవాలని నిర్ణయించాను. తిరిగి వెళ్ళేలోపల నా జాగృతి ఒక్కసారి కూడా అదుపు తప్పకూడదని నా లక్ష్యం. భారతదేశంతో నా సవాలు అలా మొదలయింది. ప్రతిసంవత్సరమూ నేను భారతదేశం వచ్చి నా జాగృతి అదుపు తప్పకుండా ఉండటానికి కృషి చేస్తాను. మూడు సంవత్సరాలకు, నా సవాలు మొదలయిన మూడవ యాత్రలో, నా జాగృతి అదుపు తప్పకుండా, నేను తిరిగి వెళ్లాను. నాకు ఏదో ఘనకార్యం సాధించిన సంతోషం కలిగింది. కాని ఒక విజయం చాలదని నాకు బాగా తెలుసు. ఈ విజయం రాబోయే యాత్రలలోకూడా పునరావృతం కావాలి. నన్ను నేను పరీక్షించు కోవటానికి ప్రతిసంవత్సరమూ భారతదేశం దర్శించాలని నిశ్చయించు కున్నాను. ఆ దర్శనం నేను ఎలా చేస్తానన్నది చాలా ముఖ్యం. ఫైవ్ స్టార్ హోటల్ లో విడిది నన్ను పరిక్షకు పెట్టదు. తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక సాహసకార్యక్రమంతో ఒక బృందాన్ని భారతదేశం ఒక చెరగు నుంచి మరొక చెరగుకు ఏర్పాటు చేస్తే, నాకు అలసట కలుగుతుంది, తద్వారా నాకు ఆగ్రహం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడుతాయి. నన్ను నేను నిజంగా పరీక్షించుకోవాలి.

ఆ తరువాయి భాతదేశ యాత్రలలో మళ్ళీ నా జాగృతిమీద అధీనం కోల్పోలేదని చెప్పటానికి గర్విస్తున్నాను. అయినా కూడా అక్కడికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ నేను చాలా సావధానంగా ఉంటాను. నా ప్రత్యర్థి, నాకు అత్యంత ప్రియమైన దేశం! ఇక్కడే అన్నీ అతిగా ఉండే ఈ గడ్డమీదనే నేను అత్యంత నిరాశా నిస్పృహలు అనుభూతి చెందాను, దైవత్వాన్నీ చవిచూశాను.

నా జీవితంలో తొలి దశలో – నా ఆశ్రమవాస సమయంతో కలిపి – పరిస్థితులకు, అనుభవాలకు నా ప్రతిస్పందన అదుపు చేసుకోలేనందుకు ఎన్ని సార్లు చింతించానో చెప్పలేను: ఎవరో చెప్పినదానికో, చేసినదానికో తలకిందులు కావటం, నేను అనకూడని మాటలు అనటం. ఆ ప్రతిస్పందన పరిణామం దుర్భరంగా ఉండేది: నా అనాలోచిత ప్రతిస్పందనవల్ల నేను ఎలా అనుభూతి చెందాను, లేదా ఇతరులు ఎలా అనుభూతి చెందారు అన్నదే వేదన. అది చాలా అసౌకర్యంగా, దుర్భరంగా ఉండేది. ఎలాగైనా సరే ఆ ప్రవర్తన మానుకోవాలని నా నిశ్చయం. జాగృతి, మనసులను గురించి అవగాహన కలిగిన తర్వాత జీవితంలో నా ప్రతిస్పందన, ప్రతిక్రియ నిగ్రహించుకోవటానికి దారి కనబడింది.

'ప్రతిక్రియ' అంటే ఒక నిఘంటువు "ఒక ఆదరణ, పరిస్థితి, లేదా ప్రేరణకు ప్రతిస్పందన" అని నిర్వచిస్తుంది. ఇది మనసులో ఉంచుకొని, జాగృతి, మనసుల అవగాహన ఆధారంగా ప్రతిక్రియ అంటే ఏమిటో నిర్వచిద్దాం. ఒక పరిస్థితి నా అనుభవంలోకి వచ్చింది. లేదా ఎవరో నాతో ఒక విధంగా వ్యవహరిచారు. ఆ

కారణంగా నా జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి పోతున్నదో నా ఆదుపు తప్పింది. ఆ పరిస్థితికి, ఆ వ్యవహారానికి నా ప్రతిస్పందన అదుపు తప్పింది. అప్పుడు నాలో ప్రతిక్రియ చెలరేగుతుంది.

మీరు ఒక సంతలో నడుస్తున్నారు. రిబ్బన్ కు కట్టిన ఒక హీలియం బలూన్ మీ చేతిలో ఉన్నది. హఠాత్తుగా మీరు ఒక హాస్యగాణ్ణి చూస్తారు. అతను ఒక పీపా మీద నుంచొని కత్తులు గాలిలోకి ఎగరవేస్తున్నాడు. మీకు నవ్వు వస్తుంది. ఆ క్షణంలో మీరు రిబ్బన్ పట్టు సడలినట్లు గ్రహిస్తారు. బెలూన్ గాలిలోకి పోతూ ఉన్నది. మీరు వెంటనే గుప్పిలి బిగించి బెలూన్ వెనక్కు లాగుతారు.

ప్రతిక్రియ ఇందుకు భిన్నంకాదు. మీరు మామూలుగా ఆరోజు పనిలో నిమగ్నులై ఉన్నారు. హఠాత్తుగా ఒక అనుభవం కలుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీ జాగృతిని మీ అధీనంలోనుంచి తోసి మనసులో ఆగ్రహక్షేత్రానికి పంపుతుంది. ఏమి జరుగుతున్నదో మీరు గమనిస్తూనే ఉన్నారు. గాలిలోకి తేలిపోతున్న బెలూన్ పట్టుకున్నట్లే, మీరు మీ జాగృతిని పట్టుకొని వెనక్కు తీసుకు వస్తారు. మీరు అలా చేయకపోయి ఉంటే, మీ జాగృతి ఆగ్రహక్షేత్రానికి వెళ్లి, మీలో ప్రతిక్రియ సృష్టించేది. ఆ ప్రతిక్రియ మానసికం కావచ్చు; మనసులోనే ఆగ్రహాలోచనలు కలుగుతాయి. అది వాచకం కావచ్చు: మీరు కోపంలో గావుకేకలు పెడతారు. భౌతికం కూడా కావచ్చు: మీరు హింసాపూర్వకంగా ప్రవర్తించవచ్చు.

బాహ్యకారణాలవల్ల కాని, లేదా అంతరంగ కారణాలవల్ల కాని, జాగృతి మనసులో ఒక క్షేత్రానికి రవాణా అయి, అదుపుతప్పిన రీతిన స్పందించటమే ప్రతిక్రియ.

బాహ్యకారణం మీ పర్యావరణం (మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు, వస్తువులు) కావచ్చు. ఉపచేతనలో పరిష్కారం కాని భావావేశ అనుభవం ఉంటే, మీ జాగృతి దానికి ప్రతీకారంగా ప్రవర్తించటం అంతరంగ కారణం. మీ బాల్యంలో జరిగిన దుర్భర అనుభవం ఒకటి గుర్తు వస్తుంది. మీ జాగృతి మనసులో విషాద క్షేత్రానికి బదిలీ అవుతుంది. మీ ప్రతిక్రియ అదుపు తప్పుతుంది: మీరు ఏడవటం మొదలు పెడతారు.

ఇక్కడ నేను విముఖ ప్రతీకారాలకు మాత్రమే ఉదాహరణలు ఇచ్చాను. ప్రతీకారాలు విముఖమూ కావచ్చు, సుముఖమూ కావచ్చు. ఒక్కొకపుడు మన సుముఖ ప్రతీకారాలు కూడా శోచనీయాలు అవుతాయి. ఒక సంస్థ సీనియర్ సభ్యులు ఒకరు ఉన్నారు. సంస్థ వార్షిక ఉత్సవాలలో భాగంగా ఆయన సంస్థ ఇటీవల సాధించిన విజయాలకు జయజయధ్వానాలు చెబుతున్నారు. ఆ ఆనందోత్సాహంలో ఆయన జాగృతి అదుపు తప్పింది. ఆ ఉత్సాహంలో ఆయన సంస్థ రహస్య సమాచారం వెల్లడిస్తారు. అవి సంస్థలోకూడా చాలామందికి తెలియకూడని రహస్యాలు. ఇది

శోచనీయమైన ప్రతిక్రియ. వివేచానాపరుల సూచన: ఉద్రేకానికి బదులు ఉత్సాహం నింపండి. ఉద్రేకం అదుపు తప్పిన శక్తి (జాగృతి); ఉత్సాహం అదుపులో ఉన్న శక్తి (జాగృతి).

మన ప్రతీక్రియ మీద మనకు ఎంత అదుపు ఉంటుందో, జీవిత అనుభవాలకు మనం ఎలా స్పందిస్తామో అనే విషయం మనసులో జాగృతి అదుపు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నా జాగృతిమీద నాకు ఎంత అదుపు ఉంటే నా ప్రతిక్రియలు అంతగా నా అదుపులో ఉంటాయి. అప్పుడు నా మనసు అంతగా నా అధీనంలో ఉంటుంది.

మాట అదుపు

మనసునుంచి నోటికి ఉండే రహదారిలో ఒక ట్రాఫిక్ లైట్ ఉంటే ఎంతో బాగుంటుంది. అప్పుడు, ఎప్పుడు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడవచ్చునో, ఎప్పుడు ఆలోచించి మాట్లాడాలో, ఎప్పుడు నోరుమూసుకుని కూర్చోవాలో మనకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మన మాటతీరు మన ప్రతీకార ప్రక్రియ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

నోటికి వచ్చినట్లు మాట్లాడటం అనేక నిగూఢ అర్థాలకు సూచన. గందరగోళంలో అయోమయంలో ఉన్న ఉపచేతన ఒకటి. స్పష్టత లోపం. మనసులో జాగృతిని అదుపు చెయ్యలేకపోవటం మరొక లోపం. ఎవరైనా నోరు తెరిచారంటే, వారి మనసు కిటికీలు తెరిచినట్లే. అందరూ చూడవచ్చు. ఒకరు చెప్పేదానిని బట్టీ, చెప్పనిదానిని బట్టీ వారిని గురించి మీరు చాలా తెలుసుకోవచ్చు.

తమ మాటలు అదుపులో పెట్టుకోవటానికి చాలామంది యమయాతన పడతారు. అందువల్ల కలిగే ఫలితాలు క్లిష్టమయం కావచ్చు. ఆవేశ పూరితాలు కావచ్చు. అలా మాట్లాడినందుకు వారు తర్వాత విచారించవచ్చు. తాము అన్నమాటలు వెనక్కు తీసుకోగలిగితే బాగుణ్ణు అని కూడా వారికి అనిపించవచ్చు. మన ప్రతిక్రియలు అదుపులో లేనందువల్ల మన మాటకు అదుపు ఉండదు. మన జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి పోతుందో అదుపు చెయ్యలేక పోవటం చేత, మన ప్రతిక్రియలు అదుపు తప్పుతాయి.

ఉదాహరణకు నేను ఒక సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్నాను. అప్పుడు ఒక వ్యక్తి నన్ను సమీపించి, నేను కప్పుకున్న శాలువ దరిద్రంగా ఉన్నదంటారు. ఆవేశపూరితమైన ఆయన మాటలు నా జాగృతిని మనసులో తలకిందులు చేసే క్షేత్రానికి – నేను అనుమతిస్తే – పంపవచ్చు. నా జాగృతిని అదుపు చెయ్యటంలో నా సామర్థ్యం, ఆ క్షణంలో, జాగృతిని ఎక్కడికి పంపాలో నిర్ణయిస్తుంది. ఆయన మాటలు విన్న తర్వాత నా సంకల్పశక్తి, నా ఏకాగ్రతతో నా జాగృతిని ఉన్నత క్షేత్రాలకు పంపగలిగితే, నా

ప్రతిస్పందన ఉన్నతంగా ఉంటుంది. ఆయన మాటల ప్రభావంవల్ల నా జాగృతిని ఆగ్రహక్షేత్రానికి పంపితే, నా ప్రతిస్పందన ఉన్నతస్థాయిలో ఉండదు.

జనం ఇష్టంవచ్చినట్లు మాట్లాడటానికి ముఖ్యకారణం వారికి, వారి చట్టూ జరిగే సంఘటనలే. మీ జాగృతి మీ అదుపులో ఉంటే, మనసులో అది ఎక్కడ సంచరించాలో మీరు నిర్ణయించ గలుగుతారు. అప్పుడు మీ ప్రతిస్పందన సవ్యంగా ఉంటుంది, లేదా మీరు అసలు స్పందించక పోవచ్చు. జనం ప్రతిక్రియలు, అదుపు లేకుండా మాట్లాడటము వారి మనసులో ఏమున్నదో బట్టబయలు చెయ్యటమే.

సమయానుకూలంగా మాటలు అదుపుచేస్తే దానిని వాక్స్వాతంత్ర్యానికి అడ్డుగోడగా భావించి తికమక కాకూడదు. మాటలు అదుపులో ఉంచటం అంటే ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏమి మాట్లాడాలో తెలిసి మాట్లాడటం. సమయానుకూలంగా సరయిన మాటలు మాట్లాడటం దాని సారం. మీ మాటలు అదుపులోఉంచి కూడా మీరు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడవచ్చు. ఇక్కడ మీరు మాట్లాడేటపుడు మీరు చెప్పేమాటలు మీ అధీనంలో ఉన్నాయి. కనుక మీ మాటలవల్ల కలగబోయే ఫలితాలు, తద్వారా మీ జీవితం కలిగే మార్పులు మీ చేతిలో ఉన్నాయి.

ఇక్కడ మీ మెదడుకు మేత – అందులో లోతుకు వెళ్ళను. మీ జాగృతి మీ అదుపులో లేకపోతే, ఎవరైనా మీతో కోపంగా, పరుషంగా మాట్లాడితే, లేదా వారి ప్రకంపనలు ఆగ్రహ స్థాయిలో ఉంటే, వారి మాటలు మెదడులో ఏ స్థానం నుంచి వచ్చాయో, మీ జాగృతికూడా మీ మెదడులో అదేస్థాయికి వెళ్తుంది. ఆయన మాటలలోని ఆవేశం మీ జాగృతికి కూడా అదే ఆవేశం కలిగిస్తుంది (శక్తి రవాణా చెయ్యవచ్చు). అవే ప్రకంపనల మూలానికి మీ జాగృతి ప్రయాణం చేస్తుంది. భావగర్భితమైన ఒక ప్రేమగీత గాయకుల మనసులో ఎక్కడినుంచి వెలువడుతున్నదో, మిమ్మల్ని మనసులో అదే స్థానానికి చేరుస్తుంది. మీరు వింటున్నపుడు గాయకులు ఆశించిన భావావేశాలు మీలో కలుగుతాయి.

భావావేశానికి జాగృతిమీద విపరీతమైన శక్తి ఉన్నది. మాటలలో ఉన్న భావావేశం జాగృతిని అదే భావావేశంతో ప్రకంపించే స్థానానికి తీసుకువెళ్ళగలదు. ఆ మాటలకు ప్రతిస్పందించకుండా ఉండాలంటే, మీ సంకల్పశక్తి ఆ మాటలలో మీకు రవాణా అయ్యే భావావేశశక్తికంటే అధికంగా ఉండాలి.

ఇండియాలో రిక్షా డ్రైవర్ తో నేను అన్న మాటలు విపరీతమైన ఆగ్రహావేశంతోనిండి ఉన్నాయి. నా మాటలలోని భావావేశం అతని జాగృతికి శక్తి రవాణా చేసింది. అప్పుడు అతని జాగృతి నా భావావేశానికి అనుగుణంగా ప్రకంపించింది. అతని జాగృతి మనసులో ఆగ్రహక్షేత్రంలో ప్రకంపించి తదనుగుణంగా ప్రతిక్రియ జరిపింది.

Scanned with OKEN Scanner

మీ మాటలతీరు అదుపు చెయ్యటంలో మీరు ముందడుగు వేస్తున్నారని తెలుసుకోవటం ఎలా? మీ మాటలవల్ల సంక్లిష్టమైన భావావేశాలు కలగకుండా, మనసుకు ఆహ్లాదము, ఔన్నత్యము కలిగిస్తూ ఉండటమే ఒక దృఢమైన సుముఖ సంకేతం. మాటతీరు మార్చుకునే ప్రక్రియ, ప్రయత్నమూ ముందడుగు వేస్తూ ఉంటే, మనసులో జాగృతిని అదుపుచేసే ప్రయత్నం పురోగమిస్తున్నట్లే.

పాఠం 10.2

మానసిక వాదోపవాదాలు

మనుషుల మనసులలో నిత్యమూ అసంఖ్యాకంగా వాదోపవాదాలు జరుగుతూనే ఉంటాయి. వాటివల్ల ఎంత శక్తి వ్యర్థమవుతుందో, ఎంత మనశ్శాంతి కోల్పోతారో చెప్పలేము. మనసులో నడిచే ఈ వాదోపవాదాలు – వాటిలో దాదాపు అన్నీ ఎదుటివారితో పేచీలే, మన మనసులలో వాటిని చిన్నాభిన్నం చెయ్యటానికి తిప్పలు పడుతూ ఉంటాం – విపరీతమైన పరధ్యాసకు మూలం.

ఈ పాఠం మానసిక వాదోపవాదాలు పరిష్కరించటం ఎలా అని కాదు. మనసులో జాగృతిని నియంత్రించటం నేర్చుకుంటే మీరు ఏ నిరంతర మానసిక వాదోపవాదాలనుంచి అయినాసరే విడుదల అవుతారని చెప్పటం.

ఇతరులతో కలిగే అపార్థాలే ఈ మానసిక వాదోపవాదాలకు తరుచు ముఖ్యకారణం. ఆ సమస్య పరిష్కారం కాకపోతే, అది మీ ఉపచేతనలో తిష్టవేసుకు కూర్చుంటుంది. మీ జాగృతి దానికి ఎదురు పడినప్పుడల్లా, వాదం మొదలవుతుంది. పరిష్కారం కాకుండా నిలిచిపోయిన అనుభవంలో ఆవేశం ఎంత ప్రగాఢముగా ఉంటే, మీ జాగృతిని అంత అధికశక్తితో తనవైపు లాక్కోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

అది జాగృతిని తనవైపు లాగిన ప్రతిసారీ, ఆ అనుభవానికి మరొకసారి మీలో ప్రాణం వస్తుంది. అప్పుడు గత భావావేశాలన్నీ మళ్ళీ పునరావృత మవుతాయి. మీరు వాటికి మళ్ళీ ప్రతిక్రియ జరుపుతారు.

మీ ప్రతిక్రియ వల్ల, మీరు మానసికంగా వాదనలోకి దిగుతారు. మీకు గిట్టని ఆ వ్యక్తితో హోరాహోరీగా పరస్పరం మాటలతో బురద చల్లుకోవటం జరుగుతుంది. మనసులో మీరు వారిని ఏదో అంటారు. మీ మాటకు బదులుగా వారు ఇంకా మనసుగుచ్చే మాట ఇంకేదో అంటారు. ఇప్పుడు వారంటే మీకు మంట. ఇదంతా

మీ మనసులోనే జరుతున్న యుద్ధం. అయన ఇంకా తీవ్రంగా తిట్టిపోస్తారు– మీ మనసులోనే. ఆయనను గురించి మీరు అనుకున్న మాటలకు మీకే తీవ్ర అఘాతం కలుగుతుంది. పరిస్థితి ఉధృతం అవుతున్న కొద్దీ, మీ మనసులో ఈ వాగ్వివాదం కొనసాగుతునే ఉంటుంది.

సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ, ఈ వాదోపవాదంలో మీ కోపం పెరుగుతూ ఉన్నది. ఐదు నిమిషాల తర్వాత ఆయన అటువంటి వెధవ అయినందుకు మీ కోపం తారాపథం అంటుతుంది. మీ నాడీవ్యవస్థ కుప్పకూలినంత పని అవుతుంది. ఒక్క విసురుతో మీరు మీ జాగృతిని ఆ అపరిష్కృత భావావేశస్థితి నుంచి పట్టి లాగి, అంతకు మునుపు చేస్తున్న పనికి తీసుకు వెళ్తారు.

పదినిమిషాలు కూడా గడవక పునుపే మీ జాగృతి మళ్ళీ మీ మనసులో ఆ రణరంగంలోకి లాగబడుతుంది. మరోసారి మాటల యుద్ధం జరుగుతుంది. మీ మనసు, మీ శరీరము, మీ నాడీవ్యవస్థ మరొకసారి ఆ భావావేశాల విషవలయంలో గిరగిరా తిరుగుతాయి. ఈ మానసిక అనుభవం రోజంతా ఇలా వేధిస్తూనే ఉంటుంది. కొంతమంది ఈ మానసిక యుద్ధంతో రాత్రి అంతా నిద్రపట్టక యమయాతనపడుతూ ఉంటారు.

ఈ మానసిక వాగ్వివాదాలలో ఇరుపక్షాల తరఫునా మీరే – అవును, మీరే, ఇంకెవరూకారు – వాదిస్తున్నారు. ఆ వాదన పోనుపోను తీవ్రమవుతున్నది. ఇదంతా మీ స్వయంకృతమేనని గ్రహించటం ఇక్కడ చాల ముఖ్యం.

పరిష్కారం కాకుండా ఉపచేతనలో దాగిఉన్న అనుభవాలు మీ జాగృతికోసం కాచుకొని ఉన్న మందుగనుల వంటివి. వాటిని పరిష్కరించటమే మార్గం. అది చెప్పుట సులభం, చేయుట కష్టము. అందులో దాగి ఉన్న అనుభవం తీవ్రత, భావావేశాల తీక్ష్ణత అనుభవించే వారికి మాత్రమే తెలుసు. ఇంతకుముందు పాఠంలో చెప్పినట్లు, అటువంటి సమస్యలు పరిష్కరించటానికి కొన్నిమార్గాలు ఉన్నాయి. మానసిక చికిత్స వాటిలో ఒకటి.

కాని, ఈ మానసిక వాగ్వివాదాలు అధిగమించటానికి మరొక మార్గంకూడా ఉన్నది. మనసులో జాగృతిని అదుపు చెయ్యటం నేర్చుకోవాలి. జాగృతిని అదుపు చేస్తే, ఆ పరిష్కారం కాని సమస్యను ఎప్పుడు చేపట్టాలనేది మీ ఇష్టానుసారం జరుగుతుంది. మీకు ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను. మీ ఆఫీసు మీటింగ్ లో మీ సహోద్యోగి ఒకరు మిమ్మల్ని ఏదో అంటారు. అది మీకు చాలా బాధ కలిగిస్తుంది. మీ డెస్క్ కు తిరిగివచ్చిన వెంటనే మీరు మీ ఇ–మెయిల్ చూడటంలో మునిగిపోతారు.

కొన్ని నిమిషాలు గడుస్తాయి. మీ జాగృతి ఆ మీటింగ్ లో మీకు బాధ కలిగించిన ఆ అనుభవం దగ్గరకు లాక్కుపోతుంది. జాగృతి ఆ అనుభవంలో మునిగిపోతుంటే, మీరు మరొకసారి పరోక్షంగా ఆ అనుభవాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ఉంటారు. ఆ భావావేశాలు అనుభూతి చెందుతూ వాటికి ప్రతిక్రియ జరుపుతూ ఉంటారు – మానసికంగా.

ఇప్పుడు, మీకు మీ జాగృతిమీద తగిన అదుపు ఉంటే, అది మీ ఇ-మెయిల్ ఇన్ బాక్స్ వదిలి మీ ఉపచేతనలో పరిష్కారం కాకుండా మిగిలి పోయిన భావావేశ అనుభవం దిశగా కదులుతూ ఉండగా, దానిని పట్టి అంతకు మునుపు అది చేస్తున్నపని దగ్గరికి తీసుకు రావచ్చు, లేదా మనసులో మరొక వ్యాపకానికి తీసుకు వెళ్ళవచ్చు.

అలా చేయగలగటంవల్ల కొన్ని విషయాలు వెల్లడి అవుతాయి:

1. జాగృతి, మనసు రెండు విభిన్న వస్తువులని మీకు స్పష్టంగా తెలుసు.
2. ఉపచేతనలో సమస్యలు కాపురం చేస్తాయి. ఉపచేతన మనసులో ఒక క్షేత్రం. మనసులో ఆ క్షేత్రానికి వెళ్ళటమా, లేదా అన్నది మన చేతిలో ఉన్న విషయం.
3. మన సంకల్పశక్తి ధృఢముగా ఉంటే, జాగృతిని మనసులో మన ఇష్టం వచ్చిన చోటికి పంపించవచ్చు. మన ఏకాగ్రశక్తి ప్రయోగించి జాగృతిని మన కోరుకున్నచోట పట్టి ఉంచవచ్చు.

ఇది తెలుసుకొని, పైన చెప్పినవన్నీ చెయ్యగలిగితే, చెప్పరానంత స్వేచ్ఛ, మనశ్శాంతి మన సొత్తు.

ఇది చదువుతున్నవారిలో చాలామంది నేను సమస్యను పట్టించుకోవద్దని, లేదా సమస్య లేనట్లు నటించుమని చెబుతున్నాననుకోవచ్చు. నేను చెబుతున్నది ఎంతమాత్రమూ అది కాదు. అక్కడ సమస్య ఉన్నమాట వాస్తవమే. సమస్య ఉన్నదని ఒప్పుకోవటం సమస్య పరిష్కారానికి మొదటి మెట్టు. ఇప్పుడు నేను చెప్పేది, ఆ సమస్య పరిశీలించి, దానిని పరిష్కరించటానికి, మీ జాగృతిని ఆ సమస్యాక్షేత్రానికి ఎప్పుడు కదిలించాలన్న విషయం నిర్ణయించగలరు.

ఇది తీక్ష్ణమైన వివేచన. చాలామందిలో ఈ వివేచన లోపించి ఉంటుంది. వారు జాగృతి, మనసులను గురించి అవగాహన పెంపొందించుకుంటే, జాగృతిని అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే, ఆ వివేచన కలుగుతుంది.

ఆ వివేచన ఉన్నపుడు, “పరిష్కారం కాని ఈ సమస్య నా ఉపచేతనలో ఉన్నదని నాకు తెలుసు. కాని నా జాగృతిని ఇప్పుడు అక్కడికి పోనివ్వను. అపరాహ్ణం 2.00 గంటలకు నాకు విరామం దొరుకుతుంది. అప్పుడు నేనుఒక ప్రశాంతమయిన

ప్రదేశంలో కూర్చొని, నా జాగృతిని ఈ సమస్య దగ్గరికి తీసుకు వచ్చి, పరిష్కారంకోసం ప్రయత్నిస్తాను. ఈలోపల నా జాగృతిని సంకల్పశక్తితో నేను కోరుకున్నచోట పట్టి ఉంచుతాను." అంటాము.

జాగృతి రోజంతా ఆ సమస్య దగ్గరికి పరుగులు తీయటానికీ, దీనికీ చాలా వ్యత్యాసం ఉన్నది. అది మానసికంగా, భావావేశ పరంగా చాలా అలసట కలిగిస్తుంది. దానికితోడు అపారమైన శక్తి, సమయము వ్యర్థం అవుతాయి. అలా పదేపదే కలిగే అనుభవం మీ మనసు, శరీరము, నాడీవ్యవస్థల మీద విపరీతమైన విముఖ ప్రభావం చూపుతుంది. మీ చుట్టూ ఉన్నవారిమీద, మీరు చేసే పనులమీద దాని ప్రభావం చెప్పనే అక్కర్లేదు.

మీ జాగృతి మీ అదుపులో ఉండి, సమస్యలు ఎప్పుడు పరిష్కరించ దలచుకున్నారో మీరు నిర్ణయించ గలిగితే, మీకు లభించే మనశ్శాంతి ఊహించండి. అది పరిష్కారం కావలసిన మీ సమస్యతో సమావేశం అనుకోండి. సమయము, స్థలము ముందుగా నిర్ణయిస్తే, సమావేశాలు సక్రమంగా జరుగుతాయి.

పరిష్కారం కావలసిన మీ సమస్యతో సమావేశానికి ఒక సమయము, స్థలము నిర్ణయించండి. ఆ సమావేశ సమయం వచ్చేవరకూ మీ సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రతలతో మీ జాగృతిని మీరు చేస్తున్న పనిమీద పట్టి ఉంచండి. మీ జాగృతి ఉపచేతనలో పరిష్కారం లేకుండా పడిఉన్న సమస్య దిశగా లాగుతూ ఉంటే, దానిని సున్నితంగా, ప్రేమగా చేస్తున్న పనిమీదికి తీసుకు రండి. "పరిష్కారం కాని ఆ సమస్యతో వ్యవహరించటానికి ఇది సమయం కాదు." అని మీకుమీరే చెప్పుకోండి.

ఏ సమావేశానికైనా సరే, పదినిమిషాలకొకసారి సమావేశ స్థలానికి వెళ్లి, అవతలి వ్యక్తి వచ్చారో లేదో చూసి రావలసిన అవసరం లేదు. మీరు ఆ పని చెయ్యరు కూడా. అదేవిధంగా, పరిష్కారం కావలసిన సమస్యతో సమావేశం ఏర్పాటు అయినప్పుడు, జాగృతి పదిసార్లు అక్కడికి వెళ్లి చూసి రానవసరం లేదు. అలా చేస్తే మీకే తలనొప్పి.

పరిష్కారం కాని సమస్య చేపట్టటానికి సమావేశం నిర్ణయించటం, మీ మనసులో జాగృతిని నియంత్రించగల సామర్థ్యం మానసిక వాగ్వివాదాలు తొలిగించటానికి కీలక చర్యలు. సమావేశ సమయం వచ్చినపుడు మీరు కోరుకున్న స్థలానికి వెళ్ళండి. జాగృతిని ఉపచేతనలో ఆ సమస్య వద్దకు చేర్చండి. సమస్య పరిష్కారం మొదలు పెట్టండి.

ఈ మానసిక వాగ్వివాదాల కారణంగా ఎంతోమంది మానసిక వికలాంగులయినారు. వారి జాగృతి నిరంతరమూ ఆ అపరిష్కృత సమస్య

దిశగానే లాగుతూ ఉండటంచేత, వారు దినసరి కార్యక్రమాలు చెయ్యటానికి కూడా అశక్తులవుతున్నారు. జీవించటానికి ఇది సరయిన మార్గం కాదు. మన సమస్యలతో ఎప్పుడు వ్యవహరించాలో నిర్ణయించే సామర్ధ్యం కావాలంటే, మనం జాగృతి, మనసులను గురించి నేర్చుకోవాలి. మనసులో జాగృతిని అదుపు చెయ్యటానికి అనువుగా మన సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రశక్తి పెంపొందించుకోవాలి.

మానసిక వాగ్వివాదాల విషయంలో మరొకటి గుర్తు ఉంచుకోవాలి. "జాగృతి ఎక్కడికి వెళ్తే, శక్తి అక్కడ ప్రవహిస్తుంది." అన్న గురుదేవుల సూక్తి గుర్తుచేసుకోండి. మానసిక వాగ్వివాదాల దృష్ట్యా దానిని పరిశీలించండి. మీ జాగృతిని ఉపచేతనలో ఉన్న భావావేశ అనుభవం దగ్గరికి పోనిచ్చిన ప్రతిసారీ, శక్తిని అక్కడికి ప్రసరించనిస్తున్నారు. శక్తి అక్కడికి ప్రవహిస్తున్నదీ అంటే, పరిష్కారం కాని ఆ భావావేశ అనుభవాన్ని మీరు బలపరుస్తున్నారు. మీ జాగృతి అక్కడికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ, మీ ఉపచేతనలో పరిష్కారంకాని ఆ భావావేశం ఆశ్రయం మరింత బలం పుంజుకుంటున్నది. సమస్య జటిలం కావటమే ఫలితం.

తలలో లెక్కకు అందని స్వగతాలు — ఇవి అన్నీ భావావేశంతో కలగాపులగమైన స్వగతాలు – జరుగుతూ ఉండటం వల్ల, ఆ అనుభవాన్ని గురించి మీ కథనం మారుతూ ఉండవచ్చు. అప్పుడు ఆ అనుభవం మీకు మరింత అయోమయం కలిగించవచ్చు. దాని పరిష్కారం ఇంకా జటిలం అవుతుంది.

మీ మనసులో జాగృతి అదుపుచెయ్యటం మెరుగు పడినకొద్దీ ఆ అపరిష్కృత సమస్య ఎప్పుడు చేపట్టాలన్న విషయం నిర్ణయించే శక్తి పెరుగుతుంది. అందులో మీరు నిపుణులు అయినకొద్దీ మీ మనసులో వాగ్వివాదాలు తగ్గుతాయని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు.

పాఠం 10.3

కొత్త పుంత

ఈ పుస్తకం అంతటా ఏకాగ్రమైన జీవితం జీవించదలచిన వారెవరైనా అమలు పరచటానికి అనువైన పద్ధతిలో బోధించాను. క్రీడలలో రాణించటానికీ, మానసిక ఆరోగ్యసమస్యలు ఎదుర్కోవటానికీ, ఈ బోధనలు క్రీడాప్రపంచంలో ఎలా ప్రయోగించవచ్చునో ఈ పాఠం చెబుతుంది. ఈ బోధనలు అత్యుత్తమ క్రీడాకారులకు మాత్రమే పరిమితం కానక్కర్లేదు. చిన్నా, పెద్దా ఎవరైనా సరే, క్రీడారంగంలో వ్యవహరించేవారికి ఆ క్రీడలో రాణించటానికీ, మనసు ఆరోగ్యం కాపాడుకోవటానికీ ఈ బోధనలు నేర్చుకొని, ప్రయోగించవచ్చు.

ప్రపంచ మంతటి ఫుట్ బాల్ లీగ్ లలో అందరూ అత్యధికంగా చూసేదీ, అనుసరించేదీ ఇంగ్లీష్ ప్రీమియర్ లీగ్. ప్రస్తుతం ఒక కీలకమైన లీగ్ మాచ్ జరుగుతున్నది. ఆటలో మొదటి అర్ధభాగం పూర్తయింది. ఒక టీం లాకర్ రూమ్ లో కూడుకున్నది. వారి టీం మీద రెండు గోల్స్ స్కోర్ చేశారు. ఫైనల్స్ చేరుకోవాలంటే వారి టీం డ్రా అన్నా చెయ్యాలి, లేదా గెలవాలి. రెండవ అర్ధ భాగం ఆటకు ఆ టీం లాకర్ రూమ్ బయటకు నడుస్తున్నపుడు, చివరిసారిగా వారి కోచ్ “అక్కడికి వెళ్లి ఆడుతున్నపుడు మనం ఎంతో ఏకాగ్రత వహించాలర్రా.” అన్నారు. సహజంగా సందర్భానికి తగిన అభ్యర్ధన.

ఏకాగ్రం చెయ్యాలనే ప్రబోధన క్రీడా ప్రపంచంలో నిరంతరమూ వినబడుతూనే ఉంటుంది. అది ఎలా చేయాలనేది మాత్రం చాలా అరుదుగా వినవస్తుంది. గత అధ్యాయాలలో ఒక దానిలో చెప్పినట్లు, ఏకాగ్రం చెయ్యమని చెప్పటం వేరు, అందుకు వారికి తగిన శిక్షణ ఇవ్వటం వేరు. క్రీడలలో కాని, వ్యాపారంలో కాని ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఎలాగో చెప్పకుండా, వారిని ఏకాగ్రం చెయ్యమనటం, అనాలోచితమైన సలహా. ఆ

సలహాలు సూచనలు ఇచ్చేవారందరూ — అందరూ కాకపోయినా దాదాపు అందరూ —అవతలివారికి తెలియనిపని చెయ్యమని చెబుతున్నారు. అందులో వారికి శిక్షణ లేదు, ఇక దక్షత ఎక్కడినుంచి వస్తుంది?

క్రీడల జట్లమీద ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వందల మిలియన్ల డాలర్లు పెట్టుబడి జరుగుతుంది. అది మల్టి బిలియన్ డాలర్ పరిశ్రమ. ఉత్తమమైన జట్లలో ఆటగాళ్ళు అత్యుత్తమమైన శిక్షణ పొందుతారు. ఆ శిక్షణకు, తర్ఫీదుకు అత్యుత్తమమైన వనరులు సమకూర్చుతారు. మేలుగా ఆడటానికి అన్ని వనరులు చేకూరుస్తారు. కాని, ఈ క్రీడాకారులలో ఎవరికీ వారి మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో ఎన్నడూ బోధించలేదు. ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఎలా, ఉన్నత స్థాయి పోటీలలో ఒత్తిడి తట్టుకొని ఆటలో రాణించటం ఎలా అని వారికి ఎవరూ చెప్పలేదు. నేను కొందరు అత్యున్నత స్థాయి క్రీడాకారులతో అనుభవం గడించాను. వారికి భౌతికంగా ఆట ఆడటంలో లభించే శిక్షణతో పోలిస్తే, మానసిక ఆరోగ్య శిక్షణ పూజ్యమని చెప్పవచ్చు. వారి స్థాయికి అవసరమైన శిక్షణకూ వారికి లభించే శిక్షణకూ పోలికే లేదు.

అది ఫుట్ బాల్ ప్రపంచ కప్ సెమి ఫైనల్స్. ఫలితం అమీ తుమీ తేల్చే పెనాల్టీ షాట్ కొట్టటానికి ఒక క్రీడాకారుడు ముందుకు వచ్చాడు. పెనాల్టీ షాట్స్ అతను కొన్నివేలసార్లు ప్రాక్టీస్ చేశాడు. అతను ఆ గోల్ కొడితే వారు గెలుస్తారు. ఆ షాట్ ఎలా కొట్టాలో అతను తన ఉపచేతనలో స్పష్టంగా చిత్రించుకొని ఉన్నాడు. అతను బాల్ పెనాల్టీ స్థలంలో పెట్టి షాట్ కు సిద్ధం కావటానికి నాలుగడుగులు వెనక్కు వేశాడు. స్టేడియంలో ఎనభై వేలమంది అతన్ని గమనిస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మిలియన్లకొద్దీ ప్రేక్షకులు టెలివిజన్ కు అంటుకు పోయి ఈ ఆట ఏకాగ్రంగా చూస్తున్నారు. ఊపిర్లు బిగపట్టి ఉన్నాయి. గోళ్ళు కొరుక్కుంటున్నారు. అందరి కళ్ళూ అతనిమీదనే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఆ క్రీడాకారుడు తన శిక్షణమీద ఆధారపడాలి.

అంతా కాకపోయినా, ఆ యుద్ధంలో చాలాభాగం అతని మెదడులో జరుగుతున్నది. అతని జాగృతి భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళిందా? పదిసెకన్ల తర్వాత జరగబోయే విజయ సంరంభాలు అతని కళ్ళముందు మెదులు తున్నాయా? లేకపోతే, ఒకవేళ తను ఈ షాట్ తో గోల్ చేయలేకపోతే, తన టీంకు, తన దేశానికి కలిగించే నిరాశను గురించి భవిష్యత్తులోకి వెళ్లి ఆలోచిస్తున్నాడా? అతని జాగృతి మనసులో భయక్షేత్రానికి బదిలీ అయింది. తను ఆలోచించిన పలానా ప్రకారం షాట్ కొట్టాలా, లేకపోతే మరేమైనా చెయ్యాలా? ఇదంతా ఆలోచించటానికి కొద్ది సెకన్లు చాలు. కాని అతనికి మాత్రం అది కొన్ని యుగాలలాగా తోస్తున్నది. షాట్ కొట్టాలి అనటానికి సంకేతంగా రెఫరీ విజిల్ మోగింది. అతను ముందుకు అడుగు వేశాడు. ...తర్వాత మిగిలింది చరిత్రే.

అటువంటి సమయాలలో ఆటగాళ్ళమీద విపరీతమైన ఒత్తిడి ఉంటుంది. జయాపజయాలు ఆ క్షణంలో ఆ క్రీడాకారుడు తన జాగృతిని కంట్రోల్ చెయ్యగలడా, లేదా అన్న విషయం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. US నౌకా దళం వారి ఆకాశరామన్న కొటేషన్ ఒకటి ఉన్నది. "ఒత్తిడిలో ఉన్నపుడు, సందర్భానికి తగినట్లు మీరు ఎదగరు. మీ శిక్షణ స్థాయికి మీరు జారిపోతారు." ఇది క్రీడాకారులకు మాత్రమే కాదు ప్రతి ఒక్కరికీ వర్తిస్తుంది. జాగృతిని నియంత్రించటంలో మీరు ఎన్నడూ శిక్షణ పొంది ఉండకపోతే, అది అత్యవసరమైన సమయాలలో, ఆ సమయంలో కావాల్సింది అదే, మీరు దానిని ఎలా అదుపు చెయ్యగలరు?

తన మనసు పనిచేసే విధానం తెలియకపోతే, ఆ క్రీడాకారుడు తన జాగృతిని కంట్రోల్ చెయ్యలేరు. ఎలా ఏకాగ్రం చేయాలో, ఒకేవిషయంమీద జాగృతిని ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యాలో ఎన్నడూ శిక్షణ పొందిఉండకపోతే, ఆ పెనాల్టీ షాట్ కొట్టటంలో ఎలా పూర్తిగా లీనమవుతాడు? ఆ క్రీడాకారుడికే జాగృతిని మనసులో ఎలా కంట్రోల్ చేయాలో శిక్షణ లభించిందనుకోండి. అతను ప్రపంచ కప్ సెమి ఫైనల్ లో పెనాల్టీ షాట్ కొడితే ఏమవుతుంది? కథ పూర్తిగా మారిపోతుంది.

ఆ ఆట అతని జీవితంలోనే అత్యంత ముఖ్యమైన ఆట. అందులో పెనాల్టీ షాట్ కొట్టటానికి అతను ముందుకు వస్తాడు. ఆ క్షణం ఎంత ఉత్కంట, ఎంత తీక్షణాభరితమో అందరికీ తెలుసు. ఇప్పుడు అతను తన శిక్షణమీద ఆధారపడాలి. అతని జాగృతి వర్తమానంలో చెయ్యవలసిన పనిమీద ఏకాగ్రమై ఉన్నది. సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రశక్తులతో అతను తన జాగృతిని ఉక్కుపిడికిలితో బిగించి పట్టి ఉన్నాడు. జాగృతి భవిష్యత్తులో విజయాలు, లేదా గత పరాజయాలను గురించి కలలుగంటూ ఉండవచ్చు. కాని అతను తన జాగృతిని చలించనీయడు. ప్రశాంతంగా ముందడుగువేసి బాల్ తంతాడు. అది బాణంలాగా గోల్ లోకి దూసుకు పోతుంది. అది చూడగానే అతను తన సంకల్పశక్తి కళ్ళాలు సడలించుతాడు. అతని జాగృతి మనసులో ఉత్తేజ క్షేత్రానికి బదిలీ అవుతుంది. లక్షలాది ప్రేక్షకులతో పాటు ఆ గోల్ కొట్టిన విజయం ఆనందించి కేరింతలు కొడతాడు.

అతను షరిసరాలను, పర్యావరణాన్ని పూర్తిగా విస్మరిస్తాడని వింటాం. అది సరికాదు. ఈ విషయం ఇంతక్రితం కూడా చెప్పాను. అతని జాగృతి అతను చేస్తున్న పనిలోపూర్తిగా లీనమై ఉన్నది. ఒక విషయంలో పూర్తిగా లీనమై ఉన్నపుడు, అతని చైతన్యంలో మరిదేనికీ స్థానం లేదు. మనసును అర్థం చేసుకొని, జాగృతి ఏకాగ్రం చెయ్యటం నేర్చుకుంటే, వ్యక్తి లేదా జట్టు కార్యనిర్వహణను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఏకాగ్రం చేయుమని ఒక క్రీడాకారుడికి, జట్టుకు ఎప్పుడూ చెప్పక పోయినా ఫర్వాలేదు. కాని ఏకాగ్రం చేయుమని మీ జట్టుకు చెబుతున్నారంటే, అది ఎలా చెయ్యాలో మీరు వారికి శిక్షణ ఇవ్వాలి. ఆ శిక్షణకు ఈ పుస్తకం దారి చూపుతుంది.

ఇక్కడ ఉన్నతస్థాయిలో ఆడటం ఒక్కటే ముఖ్యం కాదు. ఉన్నత స్థాయి క్రీడాకారులు అనేక సమస్యలకు గురి అవుతారు. ఉదాహరణకు, ఆట ఆడేటపుడు, ఆట ముగిసి బయటకు వచ్చిన తర్వాతకూడా వారి ప్రతిస్పందనలను అదుపులో ఉంచుకోవటం అందరికీ ఒక భారీ సమస్య. ప్రత్యర్ధి జట్టు క్రీడాకారుల దూషణలు, అభిమానుల తిట్లు, జాతి దూషణ, మాధ్యమాల విమర్శలు, సామాజిక మాధ్యమాల దాడులు ఇవన్నీ తట్టుకొని నిలబడటానికి వారి జాగృతిని కంట్రోల్ చేసే సామర్థ్యం కావాలి. ఒక క్రీడాకారిణి తన జాగృతి నియంత్రించ గలిగితే, తన ప్రతిక్రియలు నియంత్రించ గలదు. ఆ తర్వాతి ఆమె జీవితాన్నీ, క్రీడనూ ప్రభావితంచేస్తూ ఎదురయ్యే సంఘటనలు ఆమె సులువుగా ఎదుర్కోగలదు.

చాలామంది క్రీడాకారులు తమచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం చిత్రవధ అనుభవిస్తూ క్రీడారంగంలోకి అడుగు పెడతారు. వారి మనసును అదుపులో ఉంచుకోవటానికి వారిలో ఎవరికీ తగిన శిక్షణ, అందుకు తగిన సాధనాలు లభించలేదు. తరుచు ఎదురయ్యే విపరీతమైన మిట్టపల్లాలు వారి మనసును, నాడీ వ్యవస్థను ధ్వంసం చేస్తాయి. ఆ ప్రభావం క్రీడారంగం విడిచిపెట్టిన తర్వాతకూడా, వారిని విడిచి పెట్టదు. కొందరిని జీవితాంతము వేధిస్తూ ఉంటుంది. ఉన్నతస్థాయి క్రీడాకారులకు మానసిక సమస్యలు వాస్తవం. ఆ క్రీడవల్ల లభించే కీర్తి ప్రతిష్ఠలు, తద్వారా కలిగే ఆనందము కొంతవరకు ఆ సమస్యలను కప్పి ఉంచుతాయి. కాని ఆ సమస్యలు అక్కడ ఉన్నాయన్న మాటమాత్రం ఖాయం. ఈ క్రీడారంగంలో సమస్యలు అనేకం. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన సాధనాలు, బోధనలు వాటిలో కొన్నిటిని తగ్గించగలవు, నిర్మూలించగలవు.

పాఠం 10.4

వాణిజ్య కేంద్రం

రవి ఒక ఫార్చ్యూన్ 500 సంస్థలో పనిచేస్తారు. ఆ సంస్థలో ఉన్నత అధికారులలో రవి ఒకరు. ఆ సంస్థలో ఆయన ఒక ప్రముఖ పాత్ర నిర్వహిస్తారు. ఆయన తను చేసే పని అంతా అత్యంత దక్షతతో నిర్వహిస్తారు. కనుకనే ఆయన అంత ఉన్నత పదవిలో ఉన్నారు. కాని, మనసు ఎలా పనిచేస్తుందనేది ఆయనకు ఎవరూ బోధించలేదు. జాగృతి, మనసు అంటే ఏమిటో ఆయనకు తెలియదు. జాగృతి మనసులో ఎక్కడికి వెళ్ళాలో నిర్ణయించ వచ్చునని అసలు తెలియదు. ఎలా ఏకాగ్రత వహించాలో కూడా ఆయనకు ఎవరూ చెప్పలేదు. కాలక్రమేణ అందరికీ ఆయన ధ్యాస అవసరమైంది, ఆయనకు తీరిక కరువైంది. దానితో ఆయన పరధ్యాస ఎక్కువయింది.

ప్రస్తుతం రవి ఒకే విషయం మీద జాగృతి నిలపలేక నానా అవస్థ పడుతున్నారు. రోజంతా అనుభవించే అవస్థను ఆయన మాటలలో చెప్పలేక పోతున్నారు. ఆయన సలహా, సంప్రదింపులకోసం అన్నివైపుల నుంచీ అభ్యర్థనలు తోసుకు వస్తున్నాయి. దానితో ఆయన జాగృతిని వదిలేసి, పగ్గాలు తన పర్యావరణం చేతికి అప్పగించారు. “నేను సర్వత్ర ఉన్నాను.” తరుచుగా అంటారు ఆయన. మన భాషలో చెబితే ఆయన జాగృతి సర్వత్ర విహరిస్తున్నదన్నమాట. ఆయన ఎప్పుడూ ఎందుకు అలిసిపోయి ఉంటారో ఇప్పుడు తెలుస్తుంది. ఆయన శక్తి సర్వత్ర ప్రవహిస్తున్నది. ఆయన పరధ్యాస పెరిగినకొద్దీ ఆయన అందులో నిపుణులు, నిష్ణాతులు అవుతారు. ప్రస్తుతం అందులో ఆయన ప్రవీణులు.

ఇంటికి వస్తే ఆయన తన పిల్లలమీద గాని, శ్రీమతి మీదగాని కొద్దిసెకన్లకు మించి శ్రద్ధ చూపలేకపోతున్నారు. ఆయన శక్తి తమ వైపు ప్రవహించుతున్న అనుభూతి వారెవ్వరూ పొందరు. తమకూ ఆయనకూ సంబంధం లేనట్లు వారి

అనుభూతి. ఆయనంటే వారికి ప్రేమ, ఆప్యాయత. కనుక వారు ఇది భరిస్తారు. త్వరలో అది ఆ ఇంట్లో ఒక అలవాటు, ఆచారము అయి కూచున్నది. వారితో సంబంధం తెగిపోయినట్లు ఆయనకూ అనిపిస్తున్నది. అందుకు ఆయనకు విచారం. కాని అందుకు ఏమి చెయ్యాలో ఆయనకు తెలియదు. ప్రతిరాత్రీ పక్కమీద పడుకొని నిద్రపోవటానికి ఆయన నానాతిప్పలూ పడుతూ ఉంటారు. ఆయన జాగృతి తన ఉద్యోగ జీవనానికి అతుక్కుపోయింది. పూర్తిగా అలసి సొమ్మసిల్లిన తర్వాత ఆయన నిద్ర పోతారు. ఆయన మనసులో ఉద్యోగ క్షేత్రానికి విపరీతమైన ఆకర్షణ శక్తి ఉన్నది. ఆయన శక్తి అంతా అక్కడే జమచేసి ఉన్నది. ఆయన నిద్రనుంచి కళ్ళు తెరవగానే, ఏదైనా ఆలోచించేలోపల, ఉద్యోగక్షేత్రంలోని అయస్కాంతశక్తి ఆయన జాగృతిని లాక్కుపోతుంది. పక్కమీద పడుకుని ఉండగానే ఆయన ఫోన్ చేతిలోకి తీసుకుని, అందులో నిమగ్నులై పోతారు.

ఆయన ఫోన్ లో అంతులేనన్ని సందేశాలు ఉంటాయి. ఆయన జాగృతి ఒక ఇ-మెయిల్ నుంచి మరొక దానికి, ఒక టెక్స్ట ఉంచి ఇంకొక దానికి గంతులు వేస్తూ ఉంటుంది. ఆయన ఆదుర్దా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఆ పరిస్థితి చేరుకోవటానికి ఎంతోకాలం పట్టదు. ఆయన మనసులో ఆ క్షేత్రానికి రహదారి ఎన్నడో వేశారు. ఆయన జాగృతికి అదే ఆశ్రయం.

రవి పూర్తిగా, అక్షరాలా నీరసించి పోయారు. కాని ఆయన ఆమాట ఒప్పుకోరు. తన సహచరులు, అనుచరుల ఎదుట అసలు ఆ ప్రసక్తే లేదు. ఇదంతా కాలదన్ని, కుటుంబంతోసహా ప్రశాంతమైన చోటికి ఎక్కడికైనా వెళ్ళిపోతే బాగుండునని అనిపించిన సమయాలు లేకపోలేదు. కాని ఇది ఆయన అపోహ. ఆయన ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఇన్ని సంవత్సరాలుగా ఆయన భక్తిశ్రద్ధలతో పెంచి పోషించిన మనస్థితి ఆయనతోబాటే ఉంటుంది. అది చిత్తం వచ్చినట్లు విడిచిపెట్టటానికి వీలయిన సహచరి కాదు. బీచ్ ఒడ్డునగాని, ప్రశాంతమైన వనవాసంలోగాని, పర్వత సానువుల అండదండలలోగాని రవికి శాంతి లేదు. క్షణికశాంతి బహుశ ఆయనకు దొరక వచ్చు. ఒక సెల్ఫీ లో ఫోటో, అది మరొకరితో పంచుకోవటం, జీవితం అంతా బాగున్నదని చెప్పుకోవటం...ఆ శాంతి అంతా క్షణికం.

పనిలోకి వెళ్తే, అదుపులేని అతని జాగృతి అనుక్షణమూ అతని ఆదుర్దాకు ఆజ్యం పోస్తున్నది. ఆయన సుమారు 200 మందికి అధికారి. వారి లక్ష్యాలు, వాటిని సాధించటం అంతా తన బాధ్యత అని, ఆ భారమంతా తన భుజస్కంధాల మీదనే ఉన్నదని భావిస్తారు రవి. ఆయన జాగృతి తరుచు అతని మనసులో భవిష్యత్తు క్షేత్రాలకు విహారం చేసి వస్తూ ఉంటుంది. తరుచు సాధించవలసిన లక్ష్యాలు తప్పిపోతూ ఉంటాయి. అప్పుడపుడు భారమైన పరాజయాలు కూడా దర్శనమిస్తూ ఉంటాయి. దానితో చింత మొదలవుతుంది. మనసు అంచులలో వైఫల్యం తొంగిచూస్తూ ఉంటుంది. ఒక్కొకసారి

అది నిజంగా జరిగినంత అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇదంతా ఆయన నాడీ వ్యవస్థను తినేస్తూ ఉన్నది. రోజూ జాగృతి పడేపాట్లతో ఆ నాడీవ్యవస్థ చావుదెబ్బలు తింటున్నది. ఆయన శరీరం మీద మలబారు వేపకు మించిన ముదులు వున్నాయి.

నిరంతరము కలిగే విపరీత పరిమాణాలను తట్టుకొవటానికి మానవ శరీరము, మనసు అద్భుతమైన సహనంతో నిండి ఉన్నాయి. చాలామంది తమ శరీరాలను, మనసులను ఆ విపరీత పరిణామాలకు బలిచెయ్యటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. జీవితం తనపట్ల నిర్దయగా ఉన్నదని అనిపించినా, రవి ఉద్యోగం వదిలే స్థితిలో లేడు. అతని పిల్లల ప్రైవేట్ స్కూల్ ఫీజులు కట్టాలి. కాలేజ్ ఫీజ్ కు సొమ్ము పొదుపు చెయ్యాలి. వదిలించుకోవలసిన పెద్ద తాకట్టు. తను, తన కుటుంబము అలవాటు పడ్డ జీవన సరళి కొనసాగాలి. ఇంకా ఎన్నో. రవి కథ అసామాన్యం ఏమీ కాదు. ఎందరో అటువంటి అవస్థలు అనుభవిస్తున్నారు.

సంస్థలు, వ్యవస్థాపకులు ఒక విషయం గ్రహించాలి. కోరిక దాహాన్ని ఎన్ని సముద్రాలైనా తీర్చలేవు. అడ్డులేని కోరిక, సృజనాత్మకతలతో ఎదుగుదల అనే వ్యాధి పుట్టింది. ఈ ఎదుగుదలకు అంతు అంటూ లేదు. ఆ పరుగు కొండ కొనకు చేరుస్తుంది. కోరిక అదుపు చెయ్యాలి. వివేచనతో అదుపు చెయ్యాలి. కోరికలు తీర్చుకోవటానికి ఇల్లూ ఒళ్ళూ గుల్ల చేసే వ్యాపారం చెయ్యాలా అని మీరే ఆలోచించాలి. వ్యాపారం నడవటానికి మనుషులు కావాలి. వారిని జాగ్రత్తగా కాపాడవలసిన బాధ్యత మనది. అలా చెయ్యకపోతే మనం వినాశనానికి దారి తీసినట్లే. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉద్యోగ నిర్వహణలో మానసిక ఆరోగ్యం అడుగంటుతున్నదని సంఖ్యాశాస్త్ర నిదర్శనాలు అసంఖ్యాకం.

ఈ కనువిప్పు కలిగిన సంస్థకు ఎదురయ్యే ప్రశ్న: మన ఉద్యోగుల జీవితం అభివృద్ధికరము, ఆనందమయము, చెయ్యాలంటే, మొదలు ఎక్కడ? మానసికంగా, భౌతికంగా క్షీణించిపోయి పడిపోవటానికి సిద్ధంగా ఉన్న రవి, అతనివంటి మిగతా వారికి పరిష్కారం ఏమిటి? దానికి ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ నా సమాధానం ఒక్కటే. జాగృతి, మనసు అవగాహన చేసుకోవటం, ఏకాగ్రత, సంకల్పశక్తి నేర్చుకొని పెంపొందించుకోవటం. సంస్థ స్థాయిలో ఇంతకంటే ప్రగాఢమైన సమస్యలు ఉంటాయనటం నిస్సందేహం. కాని వ్యక్తిగత స్థాయిలో వారి మహోత్తమశక్తి మనసు అర్థం చేసుకోవటం, సార్థకమైన జీవనానికి దానిని ప్రయోగించే విధానం – ఒక సంస్థగా, ఇదే మీరు వారికి ఇవ్వగలిగిన ఉత్తమోత్తమ ప్రభావశాలి అయిన పురస్కారం.

తమ బృందం, తమ సంస్థలో పనిచేసేవారి జీవితాలను గురించి, వారి మానసిక ఆరోగ్యం, వారి జీవన స్థాయి, సార్థకమైన జీవనం గడుపుతున్నామనే తృప్తి

కలిగించాలని శ్రద్ధ తీసుకునే వ్యవస్థాపకులకు: మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో అన్న విషయం మీద వారికి శిక్షణ ఇప్పించండి. ఈ పుస్తకంలో నేను చెప్పినట్లు వారికి జాగృతి, మనసుల అవగాహన శక్తి కల్పించండి. సంకల్పశక్తి, జాగృతి అవగాహన చేసుకొని చింత, భయము, ఆదుర్దా, ఒత్తిడి అధిగమించటానికి వాటిని ఎలా ప్రయోగించవచ్చునో మొదట మీరు తెలుసుకోండి. మీరు ఆదర్శంగా నిలిచి, వారికి బోధించండి. ఈ బోధనల సామర్థ్యం, శక్తి వారికి వివరించండి. వారు ప్రేమించే వ్యక్తులతో వారి అనుభవాలు ప్రగాఢం కావటానికీ, ఉద్యోగ అనుభవంలో వారు లీనం కావటానికీ సాయపడండి. వారు రాత్రింబవళ్ళు శ్రమపడుతున్నది అందుకోసమేగదా! ఇది చాలా సరళము, లాభకరము అయిన పెట్టుబడి. జీవితాలను అద్భుతంగా మార్చివేసే ఫలితాలు కలిగిస్తుంది.

వారిలో దాగి ఉన్న మహోత్తమశక్తిని ఎలా ప్రయోగించాలో నేర్పటం – మీ బృందానికి ఎంత అద్భుతమైన పురస్కారమో! సుమారు మూడు దశాబ్దాల క్రితం నా గురువు నాకు ప్రసాదించిన ఈ పురస్కారం – ఈనాడు నేను ఆయన ఆశ్రమంలో సాధువును కాకపోయినా – ఈనాటికీ నా దగ్గర ఉన్నది. నిరంతరమూ ప్రయోగించటంతో, అది ఇంకా అభివృద్ధి చెందింది. అది నాకు ఎన్నివిధాలుగా సాయపడుతుందో చెప్పలేను. జాగృతి, మనసులను గురించి నాకు ఉన్న అవగాహనతో, ఏకాగ్రత వహించటంలో నా సామర్థ్యంతో, నా కుటుంబము, మిత్రులతో కలిసినపుడు నేను వర్తమానంలో ఉంటాను. వారితో గడిపే ప్రతి ఒక్క క్షణమూ, తద్వారా నాకు కలిగే అనుభవాలు నేను పూర్తిగా ఆనందిస్తాను. నాకూ జీవితంలో సవాళ్ళూ సమస్యలూ ఎదురవుతాయి. ఆ సవాళ్ళూ, సమస్యలూ ఎదుర్కోవటానికి తగిన సాధనాలు, వాటిని ప్రయోగ పద్ధతీ నా దగ్గర ఉన్నాయి. నామీద నేనే ఏకాగ్రత వహించి, నన్ను గురించి నేను తెలుసుకునే శక్తి ఉన్నది. అందువల్ల నేనంటే ఏమిటో, జీవితంలో నాకు ఏమికావాలో నాకు బాగా తెలుసు. జీవితంలో నా ధ్యేయం తెలుసుకున్నాను. నాకు ఏది ముఖ్యమో, ఏది కాదో నాకు బాగా తెలుసు. నా శక్తి సామర్థ్యాలు వాటిమీద కేంద్రీకరిస్తాను. చేపట్టిన పని పూర్తిచేసేదాకా వదలకుండా కొనసాగటానికి నా సంకల్పం ప్రయోగిస్తాను. నా లక్ష్యాలు సాధించగలను. ప్రతిఒక్కరోజూ సంపూర్ణమే. ఒక్క క్షణం కూడా వృధాకాదు. అనుక్షణమూ నేను వర్తమానంలో ఉండి, ఆ క్షణాల్లో ఏమి చెయ్యాలో తెలిసినపుడు, ఎందుకు, ఎలా వృధా అవుతాయి? మీ సంస్థ సృష్టికి, పురోభివృద్ధికి, సఫలతకూ తమజీవితాలను అంకితం చేసినవారికి మీరు ఈ మాత్రం కానుక ఇవ్వలేరా?

నిజమే, మీరు వారికి ఇతర నైపుణ్యాలుకూడా నేర్పవచ్చు. ఎదుటివారితో మెరుగుగా మాట్లాడటం, మేలుగా శ్వాసించటం, పోషకాహారం తినడం, వ్యాయామం చెయ్యటం, వంటివి నేర్పవచ్చు. మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు నేర్పవచ్చు.

కాని ఈ నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవాలా వద్దా, నేర్చుకుంటే ఏవి నేర్చుకోవాలి అన్న విషయం నిర్ణయించేది వారి మనసు అని మీరు గ్రహించారా? అన్నిటికీ మూలము, కేంద్రము ఆ మనసే. వారి మనసెలా పనిచేస్తుందో అవగాహన లేకపోతే, ఆ మనసునుపట్టి ఎలా కేంద్రీకరించాలో శిక్షణపొంది ఉండకపోతే, మీరు కోరిన నైపుణ్యాలన్నీ వారు నేర్చుకొని, జీర్ణించుకుంటారని ఎలా ఆశించగలరు?

మీరు ఏదైనా ఒక విషయం నేర్చుకోవాలను కుంటున్నారు. అందుకు మీరు ఉపయోగించే సాధనం మీరు తెలుసుకోవాలి, అర్ధంచేసుకోవాలి. లేకపోతే ఆ విషయం నేర్చుకోవటం మీకు కష్టమై పోతుంది. చదవటం రానివారికి ప్రపంచంలో ఎన్ని పుస్తకాలు ఉన్నా లేకపోయినా ఒకటే. ఇక్కడ ఆ వ్యక్తికి చదవటం నేర్పాలన్నది నిర్వివాదాంశం. అప్పుడే ఆయన పుస్తకాలు చదవగలడు. అలాగే మనం మనసుతో మొదలు పెట్టాలి.

మీరు వారికి ఈ ఉత్తమోత్తమ కానుక ఇస్తూ ఉంటే, అందుకు బద్ధులై ఉండండి. వారు ఈ బోధనలు అర్ధం చేసుకున్నారనీ, వాటిని తమ జీవితాలలో ఎలా ప్రయోగించాలో అవగాహన చేసుకున్నారనీ, ధృవ పరుచుకోండి. అప్పుడే వారి జీవితాలలో నికరమైన మార్పువచ్చి ప్రభావం కలిగిస్తుంది. మీరు వారిపట్ల నిజమైన శ్రద్ధాసక్తులు చూపుతున్నారనటానికి ఆ కానుక నిదర్శనమవుతుంది.

పాఠం 10.5

వాణిజ్యం మీద ఏకాగ్రత

విశ్వవ్యాప్తంగా సంస్థలు అన్నీ తమ ఉద్యోగుల శిక్షణ నిమిత్తం మిలియన్ల కొద్దీ డాలర్లు ఖర్చు చేస్తాయి. అందులో వారి బృందాలు తమ జాగృతి, మనసు అవగాహన చేసుకోవటానికీ, ఏకాగ్రత వహించే కళ నేర్చుకోవటానికీ చేసే ఖర్చు అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఇంతక్రితం నేను చెప్పినట్లు మీ బృందం ఏకాగ్రత నేర్చుకుంటే మీరు కోరిన ఇతర నైపుణ్యాలన్నీ నేర్చుకోవటానికి అవసరమైన శ్రద్ధ చూపిస్తారు. వారు పరధ్యాసలో ఉంటే నేర్పేవారు ఎంత చెప్పినా, ఏమి చెప్పినా వినటం, నేర్చుకోవటం వారికి కష్టమవుతుంది. మీకు ఏకాగ్రత లేకపోతే, చెబుతున్నది వినటానికే మీకు శ్రద్ధ ఉండదు. ఇక నేర్చుకునేదేమిటి? బండి, గుర్రం –రెంటిలో ముందు ఉండవలసింది ఏది?

మీ ఉద్యోగంలో, పనిచేసే చోట ఎలా ఏకాగ్రత వహించాలో నేను ఈ పాఠంలో చెప్పబోవటం లేదు. ఏకాగ్రం చెయ్యటానికి అవసరమైన శిక్షణ ఈ పుస్తకంలో ఇంతకు మునుపే చెప్పి ఉన్నది. ఈ శిక్షణ ప్రతిచోటా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు “నా ఉద్యోగంలో ఏకాగ్రత వహించటానికి ఉత్తమ మార్గాలు ఏమిటి?” అని అడుగుతున్నారంటే, ఇంతకు మునుపు అధ్యాయాలలో నేను చెప్పినది మీరు అర్థం చేసుకోలేదన్నమాట. మీరు ఈ పుస్తకం మరొక సారి చదవాలని మాత్రమే చెప్పగలను. ఉద్యోగంలో, పనిలో శ్రద్ధ వహించటానికి, ఏకాగ్రత వహించటానికి ప్రత్యేకంగా శిక్షణ అంటూ ఏమీ అవసరంలేదు. ఏకాగ్రత వహించటం ఎలాగో మీరు నేర్చుకోవాలి. అంతే. ఒకసారి అది తెలిసిన తర్వాత, మీరు దానిని ఎక్కడైనా ప్రయోగించవచ్చు.

ఉద్యోగులు మనసు అర్థం చేసుకోవాలి, ఏకాగ్రత వహించటం నేర్చుకోవాలి అన్న విషయాలు ఉద్యోగుల శిక్షణా కార్యక్రమంలో ఎందుకు ప్రముఖ పాత్ర వహించాలి అన్న విషయం సంస్థలకు నచ్చ చెప్పటమే ఈ పాఠం ధ్యేయం.

ఒక మల్టిమిలియన్ డాలర్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు తన నాయకబృందంతో సమావేశం ముగించ బోతున్నారు. ఇప్పుడు వారు ఒక ఖాతాదారును తమ వ్యాపారంలోకి తీసుకురావాలి. అప్పుడు ఆ ఖాతాదారు అందరికంటే పెద్ద ఖాతాదారు అవుతారు. అందుకు ఏమి చెయ్యాలా అన్నదే ప్రస్తుత చర్చనీయాంశం. ఆ ఖాతాదారును తమ వ్యాపారంలోకి తీసుకు రాగలిగితే, తమ వ్యాపారం రూపుమారిపోతుంది. వ్యవస్థాపకులకూ, ఆమె బృందానికీ ఈ విషయం బాగా తెలుసు. సమావేశం ముగించే ముందు ఆమె లేచినుంచొని, అందమైన ఆ ఓక్ టేబుల్ మీద చేతులు మోపి, కొంచెం ముందుకు వంగి "వారితో సమావేశానికిముందు ఈ రెండురోజులూ మనం చాలా తీవ్రంగా ఏకాగ్రత వహించాలి. మీ బృందాలు అన్నీ ఈ విషయంమీద పూర్తిగా ఏకాగ్రం చేసేట్టు చూడండి." చాలా సహజమైన అభ్యర్ధన. సమయోచితమైన అభ్యర్ధన.

ఈ విషయం ఇంతకు మునుపు కొన్నిసార్లు చెప్పాను. వ్యాపారవిషయమై ఇక్కడ మళ్ళీ ఒకసారి ప్రస్తావిస్తాను. క్రీడారంగం శిక్షకులలాగానే, వ్యాపార రంగంలోకూడా, చాలామంది నాయకులు ఏకాగ్రం చెయ్యమని తమ బృందాలకు ఆదేశిస్తారు. కాని అది ఎలా చెయ్యాలో ఎన్నడూ చెప్పరు. మీరు ఒక వ్యాపారవేత్త అనుకోండి. మీరు మీ మానవ వనరుల విభాగంలో ఉద్యోగిని సమీపించి మీ మొబైల్ యాప్ తర్వాతి స్థాయి ప్రోగ్రాం చేయుమని చెప్పరు కదా! చెప్పరు. ఎందుకంటే, వారికి ఆ రంగంలో శిక్షణ లేదని మీకు బాగా తెలుసు. వారు మానవ వనరుల విభాగంలో శిక్షణ పొందారు. కనుకనే వారు ఆ విభాగంలో పనిచేస్తున్నారు. మానవ వనరుల విభాగంలో ఉద్యోగిని కంప్యూటర్ కోడ్ వ్రాయుమనటము, శిక్షణ లేనివారిని ఏకాగ్రత వహించు మనటమూ ఒకటే కదా! మరి ఘనత వహించిన నాయకులు ఈ విషయం ఎందుకు గమనించరు?

కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో ఉత్పాదన, దక్షత అత్యంత విలువైనవి. అందరూ వాటినే వేటాడుతారు. దాదాపు అన్ని సంస్థలూ ఒక ప్రాధమిక విషయంలో – ఈ విషయం అత్యంత ప్రభావశాలి – పొరపాటు చేస్తారు: ఏకాగ్రత వహించే కళ నేర్చుకోవటము, అమలు జరపటము. పరధ్యాస ఎంత నష్టం కలిగిస్తుందో వారికి తెలియదు. దానికితోడు ఏకాగ్రత అన్నది నేర్చుకొని, అభ్యాసం చెయ్యవలసిన నైపుణ్యమని వారికి తెలియదు. కనుకనే వారి బృందాలకు ఏకాగ్రత ఎలా సాధించాలో బోధించరు. మనం తలుచుకుంటే ఏకాగ్రత వహించగలమని జనబాహుళ్యం భావన. ఎవరికైనా ఆపని చేయుమని చెబితే అది స్వయంచాలకంగా జరిగి పోతుందని వారి ఉద్దేశ్యం. అది అలా జరగదు. ఇక్కడ ఏకాగ్రత వహించటం ఒక్కటే ముఖ్యం కాదు. దానికితోడు సంకల్పశక్తి కూడా అవసరం. ఆ రెంటికీ ముందు జాగృతిని గురించీ, మనసును గురించీ నేర్చుకోవాలి.

ఏకాగ్రం చెయ్యటంలో శిక్షణ లేకపోయినా, ఏ విషయంమీద ఏకాగ్రత వహించాలో తెలియక పోయినా మీరు పరధ్యాసలో పడుతారు. తమ ఉద్యోగులు దేనిమీద ఏకాగ్రం చెయ్యాలో దాదాపు సంస్థలు అన్నిటికీ తెలుసు. ఏకాగ్రం చెయ్యటంలో శిక్షణ లేకపోవటమే అక్కడ లోపం.

నిస్త్రాణ, పరధ్యాస

ఎవరైనా న్యూయార్క్ నుంచి శాన్ఫ్రాన్సిస్కో, అక్కడినుంచి డల్లాస్, తర్వాత చికాగో, మయామి ప్రయాణిస్తే కారు చాలా చాలా గాసోలిన్ తాగేస్తుంది. ఆ కారు ఒకచోటే స్థిరంగా ఉంటే ఆ గాసోలిన్ ఖర్చు ఉండదు. ఇక్కడ మీ జాగృతి ఆ కారు అనుకోండి. శక్తి ఏమో ఆ కారును మీ మనసులో నడిపిస్తున్న గాసోలిన్ అనుకోండి. జాగృతి మనసులో ఐదు భిన్న ప్రదేశాలకు వెళ్ళాలంటే చాలా శక్తి కావాలి. అదే ఒకేస్థానంలో స్థిరంగాఉంటే అంత శక్తి అవసరం ఉండదు.

పరధ్యాసన ఉన్న జాగృతికంటే, ఏకాగ్రమై ఉన్న జాగృతి చాలా తక్కువశక్తి హరిస్తుంది.

పరధ్యాసన ఉన్న మనసు బహుళంగా శక్తిని హరిస్తుంది. శక్తి హరిస్తున్నకొద్దీ, ఉత్పాదన స్థాయి పతనం అవుతుంది. నిస్త్రాణ వల్ల భద్రత, ఉత్పాదన, దక్షత, ఇంకా అనేక ఇతర విషయాలు ఎలా తిరోగమిస్తాయో ఇంటర్ నెట్ లో టన్నులకొద్దీ ఉన్న సమాచారం చెబుతుంది. నిస్త్రాణకు కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. పరధ్యాస వాటిలో అరుదుగా దర్శన మిస్తుంది. ఇప్పుడు చూస్తున్నారు కదా, మనసులో జాగృతి కంట్రోల్ లో లేకపోతే, శక్తి సర్వత్ర ప్రసరిస్తుంది. అనవసరమైన ప్రదేశాలలో శక్తి ఖర్చవుతుంది. శక్తి స్థాయి క్షీణిస్తూ ఉంటే, ఫలితాలు అడుగున పడతాయి.

ఏకాగ్రత దక్షతను పెంచుతుంది

నేను ఒక ప్రాజెక్ట్ లో పని చేస్తున్నపుడు ఒక ఉదయం ఒక సమస్య తలెత్తింది. దానికి మా గురువుగారి సలహా అవసరమైంది. ఆయన ఆఫీసుకు నడిచాను. నేను అక్కడికి చేరేసరికి ఆయన ఆఫీసు తలుపు తెరిచి ఉన్నది. ఆయన తన డెస్క్ ముందర కూర్చొని ల్యాప్ టాప్ తో పనిచేస్తున్నారు. నేను తలుపు తట్టి, “గురుదేవ, మీతో మాట్లాడవచ్చా?” అని అడిగాను.

“దా, లోపలి వచ్చి కూర్చో. ఒక్క నిమిషంలో వస్తాను.” ఆయన సమాధానం.

ఆయన ల్యాప్ టాప్ మీద చేస్తున్న పని పూర్తిచేశారు. డిస్ప్లే కిందికి దించారు. అంటే ల్యాప్ టాప్ దాదాపు మూసినట్లే. ఆయన చేస్తున్నపని ముగిసినట్లు సంకేతం. అప్పుడు ఆయన నావైపు తిరిగి, శ్రద్ధతో "ఆ, ఇప్పుడు చెప్పు. ఏం చెయ్యాలి?" అని అడిగారు.

నేను ప్రశ్న అడిగాను. ఆయన సమాధానం చెప్పారు. ఆయన సమాధానానికి వివరణ అడిగాను. ఆయన ఆ వివరణ కూడా చెప్పారు. వారి సహాయానికి ధన్యవాదాలు అర్పించి లేచి అక్కడినుంచి నిష్క్రమించాను. మా సంభాషణ మహా అయితే రెండు నిమిషాలు సాగి ఉంటుంది. అది చాలా నిపుణమైన సంభాషణ. ఆయన తన సాధువులందరికీ ఏకాగ్రత వహించటంలో శిక్షణ ఇచ్చారు. మా జాగృతి సర్వదా మేము వ్యవహరిస్తున్న విషయంమీదనే నిలిచి ఉంటుంది. కనుక జాగృతి అటూ ఇటూ పరుగులు తీయటంవల్ల కలిగే శక్తిస్రావం జరగదు. అందరూ ఏకాగ్రత వహించటం నేర్చుకుంటే, సమావేశాలు ఎంత నేర్పుగా జరుగుతాయో చెప్పలేను.

పనిలో ఉన్నపుడు ఎన్ని సంభాషణలు అంతులేకుండా కొనసాగుతూనే ఉంటాయి? మీకు బాగా తలుసు. ఎందుకు? అక్కడ పాల్గొంటున్నవారు ఆ విషయంమీద మనసు ఏకాగ్రం చెయ్యరు. దానికితోడు ఎదుటివారు చెప్పేది వినరు.

ఏకాగ్రత లోపిస్తే, ఆ సంభాషణలో స్పష్టత ఉండదు. చెప్పిన సమాచారం ఎదుటివారికి చేరదు. ఎదుటివారు టైప్ చేసేటప్పుడు, లేదా వారు ఫోన్ లో మాట్లాడేటపుడు ఎన్నిసార్లు మీరు వారితో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించి ఉంటారు? మీరు చెప్పేది వింటున్నట్లు వారు తల ఆడిస్తూ ఉంటారు. మల్టి టాస్కింగ్ ను గురించి ఇంతకుమునుపు చెప్పాను కదా! వారి జాగృతి ఎక్కడ ఉన్నదో ఇప్పుడు మీకు అర్థమయి ఉండాలి. ఎదుటివారు కూడా తాము వింటూన్నామనే అనుకుంటారు. వాస్తవానికి వారు ఏమీ వినటం లేదు.

ఈ విధంగా అపారమైన సమయము, శక్తి వృధా అవుతున్నాయి. డబ్బుఎంత నష్టం అవుతున్నదన్న విషయం పక్కన పెట్టండి. అది లెక్క కట్టటం కష్టమైన పని. కీలకమైన సమాచారం చెవిన పడకుండా పోతున్నది. అవకాశాలు, అగడ్తలు ఉపేక్షకు గురవుతున్నాయి. ఇదంతా ఎందువల్ల? జనానికి ఏకాగ్రత వహించటం ఎలాగో తెలియక పోవటంవల్ల.

మరి దీనికి ఏమి చెయ్యాలి? ఈ విషయం గత అధ్యాయాలలో దీనిని గురించి చెప్పుకున్నాం. ఒక ప్రాజెక్ట్ బృందంలో ఎవరైనా పరధ్యాసకు లోనవుతూ ఉంటే, ఆయనను సావధానం చెయ్యండి. అప్పుడు ఆయన జాగృతిని ప్రస్తుత విషయంమీదకి తీసుకురండి. మీరు చెప్పేది వారు పూర్తిశ్రద్ధతో వినాలని వారికి చెప్పటానికి

భయపడకండి. జరుగవలసిన పనిమీద అది ఎంత ప్రభావం చూపుతుందో వారికి విడమరిచి చెప్పండి.

ఏకాగ్రత దక్షతను, ఉత్పాదనను పెంచుతుంది. ఖాయం.

పరధ్యాన సమావేశాలు

సమావేశంలో చర్చించుతున్న విషయంమీద ఏకాగ్రం చెయ్యకపోతే, చాలా కష్టనష్టాలు కలుగుతాయి. నేను చాలా సమావేశాలు హాజరయాను. ఆ సమావేశాలలో పాల్గొనేవారి జాగృతి ఎక్కడెక్కడికి పోతుందో గమనిస్తే అతి విచిత్రంగా ఉంటుంది. పార్క్ లో తిరుగుతున్న కుక్కలాగా అది ఒక వైపు మొదలవుతుంది. ఆ పక్కపొదలో చిన్న శబ్దం వస్తే చాలు, జాగృతి పూర్తిగా ఇంకొక దిశలో పరుగులు తీస్తుంది.

నాకు ఒకసారి కలిగిన అనుభవం. ఒక సంస్థ స్వంతదారులు నన్ను తమ సంస్థ సీనియర్ మేనేజ్ మెంట్ టీం కు శిక్షణ ఇవ్వటానికి నియమించ దలిచారు. వివరాలు చర్చించటానికి ఆమె నన్ను తమ ఆఫీసుకు రమ్మన్నారు. ఆమెతోబాటు ఆమె సీనియర్ టీం సభ్యులు కొందరుకూడా చేరారు. మా మీటింగ్ మొదలయింది. ఒకచోట తారీకుల విషయం వచ్చింది. ఫిబ్రవరి నెలాఖరు నాకు వీలవుతుందా అని అడిగారు.

“క్షమించాలి. అది కుదరదు. అప్పుడు నేను సిడ్నీ, ఆస్ట్రేలియాలో ఉంటాను.” అని నా సమాధానం.

ఆ బృందంలో ఒక సీనియర్ సభ్యులు ఉత్సాహంగా స్పందించారు. “ఓ, సిడ్నీ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ప్రపంచంలోనే అది నా అభిమాన నగరం. డార్లింగ్ హార్బర్ లో అవుట్ డోర్ రెస్టారెంట్ లో కూర్చొని ఆపెరా హౌస్ చూస్తూ, ఒక గ్లాసు ఆస్ట్రేలియన్ వైన్ ఆనందిస్తూ ఉంటే...అక్కడ బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది. మీరు సిడ్నీ ఎందుకు వెళ్తున్నారు?”

ఇక్కడ నాకు రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. ఆమెతో నేను ఆస్ట్రేలియాను గురించి ముచ్చటించవచ్చు. లేదా ఆమె జాగృతి ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్న విషయం వైపు మళ్ళించవచ్చు. ఆమె అసలువిషయంనుంచి తప్పుతున్నదని గమనించక పోతే, సహజంగా ఆమెతో ఆస్ట్రేలియాను గురించి, సిడ్నీని గురించి ముచ్చటించి ఉండేవాడిని.

ఆమె జాగృతిని అసలు విషయం మీదికి మళ్ళించాలని నా ఆశయం. కనుక,“అవును, అక్కడ చాలా బాగుంటుంది. నేను ప్రసంగించటానికి అక్కడికి వెళ్తున్నాను. మార్చ్ రెండవ వారం మీకు కుదురుతుందా?” అసలు విషయం వదిలి పిచ్చాపాటీ మాట్లాడకూడదని నేను అనటంలేదు. అక్కడ ఆలోచించవలసింది సమయము, సందర్భము. అంతా సమయంతోనే ముడిపడి ఉన్నది.

మీటింగ్ అంతా అలాగే నడిచింది. మొదలుపెట్టిన విషయం ఏదీ ఒక కొలిక్కి రాలేదు. అంటే ఏమి చెయ్యాలి, ఎలా, ఎప్పుడు అని నిర్ణయాలే లేవు. అవసరమైన సమాచారం లేకపోవటాన కాదు, ముగింపుకు వచ్చేదాకా ఆ విషయం కూలంకషంగా చర్చించటంలో అసమర్థత. అంటే ఆ విషయం మళ్ళీ ఒకసారి చేపట్టాలి, అందరూ మళ్ళీ ఒకసారి సమకూడాలి, నిర్ణయాలు చెయ్యాలి. ఇప్పుడు ఇక్కడ అందరూ సమకూడి ఉన్నపుడు ఆ పని సులువుగా జరిగి ఉండవచ్చు.

జాగృతి అసలువిషయంనుంచి దూరమయితే, అంటే మనసులో ఆ క్షేత్రంనుంచి దూరంగా జరిగితే, ఆ విషయాన్ని గురించిన లోతుపాతులు మన చేతినుంచి జారిపోతాయి. నేను ఒక వెయ్యిపెజీల పుస్తకం తీసుకొని, ఐదు సెకన్లలో ఆ పేజీలు అన్నీ తిరగేస్తే, అందులో ఏమున్నదో నేను తెలుసుకోలేను. కాని, నేను పుస్తకం తెరిచి ఒక పేజ్ మీద మనసు నిలిపితే, ఆ పుస్తకం విషయసూచిక చదివి అందులో ఏమున్నదో గ్రహించగలను. జాగృతి ఒకచోటినుంచి మరొక చోటికి వేగంగా కదులుతూ ఉంటే, ఏ చోట ఏమున్నదో తెలుసుకోవటానికి మీకు సమయం చాలదు.

ఒక సమావేశంలో ఒక విషయం చర్చించాలి అంటే, ఏకాగ్రమైన ప్రయత్నం కావాలి. జాగృతి పరధ్యాసలో పడిన ప్రతిసారీ ఆ ప్రయత్నం నిష్ఫలం అవుతుంది. ఆ ఉరవడి నష్టపోతాం. జాగృతి పరధ్యాసలోకి పోక మునుపు ఉన్నచోటికి అందరి జాగృతి తిరిగి రావాలంటే చాల ప్రయత్నం కావాలి. అది సులభసాధ్యం కాదు. ఒక సమాలోచనతో ఆ బృందం ఒక మైలురాయి చేరుకున్నది. అక్కడ బండి పట్టాలు తప్పింది.

సమావేశాలలో సభ్యులను అసలువిషయం వదిలి మిగతా విషయాల మీదికి వెళ్ళనిస్తే, వారికి పరధ్యాసలో శిక్షణ ఇస్తున్నాం అన్నమాట. ఈ శిక్షణే మిగిలినరోజంతా పనిలో ప్రతిఫలిస్తుంది, ఆ తర్వాత వారితో ఇంటికి కూడా వెళ్తుంది. మన బృందాన్ని చర్చనీయాంశం మీదనే ఆలోచించి మాట్లాడే శిక్షణ ఇస్తే, వారికి ఏకాగ్రతలో మంచి శిక్షణ ఇస్తున్నామన్నమాట. జాగృతి అదును తప్పినా ప్రతిసారీ, దానిని సున్నితంగా, ప్రేమగా తిరిగి వెనక్కు తీసుకురండి. వారు ఫలానా విషయం చెబుతున్నారని అంటూ వారి జాగృతి అసలువిషయం మీదికి మళ్ళించండి. సిడ్నీని గురించి ఉత్సాహం చూపిన పెద్దమనిషితో నేను వ్యవహరించాను చూడండి, అదీ పద్ధతి.

ఆ సమావేశంలో ఎవరైనాసరే పరధ్యాసలో పడి మరొక విషయానికి దారితీస్తూ ఉంటే, నేను సున్నితంగా, ప్రేమగా తిరిగి వారి జాగృతిని అసలువిషయానికి తీసుకు వచ్చేవాడిని. ఇది నేను ఎలా సాధించాను? నేను ఏకాగ్రత వహించి. నేను ఏకాగ్రత వహించటంవల్ల వారు పరధ్యాసలో పడుతున్నారని గమనించ గలిగాను. వారు అలా

పరధ్యాసలో పడినపుడు, ఉదాహరణకు “మధ్యలో అడ్డుపడుతున్నందుకు మన్నించాలి. ప్రస్తుతం మనం చర్చిన్చుతున్న విషయం పూర్తిచెయ్యాలి. అది నిర్ణయించటం ముఖ్యం.” అంటాను.

సఫలమైన సమావేశానికి అవసరమైన వ్యూహాలు, సాధనాలతో మీరు సిద్ధంగా ఉండవచ్చు. కాని ఆ సమావేశం హాజరవుతున్నవారు ఏకాగ్రత వహించకపోతే, ఆ సమావేశం దక్షతతో సఫలమయ్యే అవకాశాలు పూజ్యం. ఇక్కడ నేను మీకు సమావేశాలు ఎలా నిర్వహించాలో చెప్పబోవటం లేదు. మీ ఏకాగ్రత సమావేశాలను ఎంతగా ప్రభావం కలిగిస్తుందో చెప్పటం నా ఉద్దేశం. ఉద్యోగ సంబంధమైన సమావేశాలలో జనం చాలా సమయం గడుపుతారు. ఏకాగ్రత వహించటం ఎలాగో ప్రతి ఒక్కరికీ నేర్పితే, సమావేశాలలో గడిపే సమయం తగ్గుతుంది, ఫలితాలు పెరుగుతాయి.

అంతరాయాలు

ఒకనాడు నేను ఒక ఫాషన్ డిజైనర్ కంపెనీకి సలహాదారుని. వారి ప్రముఖ డిజైనర్ తన అనుభవం చెప్పారు. వారి బ్రాండ్ పేరున ఫాల్ కలెక్షన్ కు ఆమె ఒక జాకెట్ డిజైన్ చేస్తున్నారు. అదే సమయంలో ఆమె సహోద్యోగులు ఒకరు ప్రవేశించి “ఫొటోకాపీ పేపర్ ఎక్కడ పెట్టారో తెలుసా?” అని అడిగారు.

ఆ అంతరాయంతో ఆమె జాగృతి మనసులో సృజనాత్మకతను, డిజైన్ క్షేత్రాన్ని వదిలి, కుర్చీలో వెనక్కు తిరిగి, ఆమె సహోద్యోగి దిశగా మళ్ళింది. తన ఊహాప్రపంచంలోనుంచి బయటి ప్రపంచంలోకివచ్చి, తన సహోద్యోగికి సమాధానం చెప్పటానికి రెండు సెకన్ల కాలం పట్టింది.

“అక్కడ ఉన్న కప్ బోర్డ్ కి మార్చారు.”

“థాంక్స్.” అంటూ ఆమె సహోద్యోగి అక్కడినుంచి నిష్క్రమించారు.

ఆమె తిరిగి తన స్కెచ్ వైపు తన మనసు మళ్ళించారు. అంతకు మునుపు ఆమె సృజనాత్మకత ఉత్సాహంతో గంతులు వేస్తూ ఉన్నది. ఇప్పుడు ఆ ఉత్సాహం మాయమయింది. మళ్ళీ ఆ భావాలు కూడదీసుకోవటానికి ఆమెకు చాలా శ్రమ వసరమయింది. ఈ అనుభవంవల్ల వారి సంస్థకు నష్టం వాటిల్లి ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సంస్థలలో ఇటువంటి సంఘటనలు ఎన్నిసార్లు జరిగి ఉంటాయంటారు?

అన్ని సంస్థలూ ఊహించగలిగిన దానికంటే అధికంగా జరుగుతుంది. అంతరాయాలు వ్యక్తిగత సంభాషణ రూపంలో కలగవచ్చు. లేదా, టెక్స్ట సందేశాలు,

ఫోన్ కాల్స్, చాట్ రూమ్స్, సూటి సందేశాలు ఇంకా అనేక రూపాలలో అంతరాయాలు కలగవచ్చు. జాగృతికి పరధ్యాస కలిగిన ప్రతిసారీ అది తను చేస్తున్న పని వదిలిపెట్టి, తనను పట్టి లాగుతున్న ఆ కొత్తపనిలో నిమగ్నం కావాలి. అక్కడ ఆ పని పూర్తయిన తర్వాత, జాగృతి తిరిగి తను అంతక్రితం చేస్తున్న పనిలో ఉన్న క్షేత్రానికి దారి వెతుక్కోవాలి. నిరంతరం జరిగే ఈ పట్టు విడుపులవల్ల చాలా శక్తి, సమయము హరించి పోతాయి. అమూల్యమైన ఆలోచనా ప్రవంతికి అడ్డుకట్ట పడుతుంది. దూరదృష్టికి, పరిష్కారాలకు, సృజనాత్మకతకు సంభావ్యత దూరమవుతుంది.

అంతరాయాలు ఒక విధమైన పరధ్యాస. చాలా సంస్థలు ఈ పరధ్యాసను అరికట్టటానికి అనేక మార్గాలు అనుసరిస్తాయి. మౌన మందిరాలు, నిశ్శబ్ద క్షేత్రాలవంటివి నిర్మించటం సహాయకారి అవుతుంది. కాని కేవలం ఒక పట్టీ మాత్రమే. నివారణ కాదు. ఏకాగ్రం చెయ్యటమెలాగో జనానికి బోధించటమే నివారణ. ఎలా ఏకాగ్రం చెయ్యాలో తెలిసి, వారు ఆ పని సవ్యంగా చెయ్యగలిగితే, వారి పరధ్యాస అడ్డుకోవటానికి సంస్థలు తిప్పలు పడనక్కరలేదు. ఈ పుస్తకంలో కొంత భాగం ఆస్టోరియాలో ఉన్న న్యూయార్క్ సిటీ బెగెల్ & కాఫీ హౌస్ లో కొన్ని నెలలపాటు ప్రతి ఉదయమూ జరిగింది. ఒక కప్పు కాఫీ కొని నేను ఒక టేబుల్ ముందర కూర్చొని వ్రాశాను. అక్కడ ఎన్నడూ నిశ్శబ్దం ఉండేది కాదు. వారి అద్భుతమైన కాఫీ, బెగేల్స్ నిత్యమూ నిరాఘాటంగా జనాన్ని అక్కడికి ఆకర్షించేవి. అక్కడి శబ్దాలు, సంగీతము, గుంపులకొద్దీ జనము నాకు ఎప్పుడూ చిరాకు కలిగించలేదు. నా జాగృతి నేను చేస్తున్న పనిమీద లగ్నం అయి ఉండేది. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నానంటే ఉద్యోగులను పరధ్యాస నుంచి తప్పించటానికిమార్గాలు వెతుకుతూ మనం సమయము, శక్తి, డబ్బు ఖర్చు చెయ్యవచ్చు. లేదా ఏకాగ్రత వహించటం ఎలాగో వారికి బోధించవచ్చు.

అవతలి వ్యక్తి ఏం చేస్తున్నారో తెలియక పోవటంవల్ల కూడా అంతరాయాలు కలుగుతాయి. నేను ఆస్ట్రేలియాలో పెరిగాను. బీచ్ లో కాలక్షేపం చెయ్యటం నాకు చాలా ఇష్టం. అక్కడ సముద్రం పరిస్థితి ఎలా ఉన్నదో చెప్పటానికి కేవలం జెండాల సహాయంతో తెలియజేసే పద్ధతి ప్రయోగిస్తారు. ఎర్రజండా అంటే ఈతకు వెళ్ళకూడదు. పసుపుపచ్చ జెండా “జాగ్రత్త! ప్రమాదాలు జరగవచ్చు.’ అని సందేశం. సరళమైన సంకేతాలతో, స్పష్టమైన సందేశాలు. ఇందులో మరీ లోతుకు దిగకుండా, గత కొన్ని సంవత్సరాలలో వారికి అనువైన పద్ధతి అనుసరించుమని సంస్థలను ప్రోత్సహించాను. వ్యక్తులు మౌనంగా తమ సహోద్యోగులకు సంకేతాలు చూపవచ్చు. ఉదాహరణకు: ఉన్నతం = దయచేసి అంతరాయం కలిగించ వద్దు; సుమారు = జరుగురు విషయాలు మాత్రమే; వంటివి.

మన బృందాలలో వ్యక్తులు ఒకరినొకరు అంతరాయం కలిగించకుండా ఉండటానికి శిక్షణ ఇస్తున్నామంటే, పరోక్షంగా వారికి ఏకాగ్రత అభ్యాసం అలవాటు చేస్తున్నామన్నమాట.

ఏకాగ్రత విధానం

ఈ పుస్తకంలో బోధనలు సొంతం చేసుకోదలచిన సంస్థలు వారి స్వంతదారు, నాయకులచేత ఈ పుస్తకం కొనిపించటం తొలిమెట్టు. ఒక సంస్థలో ఏకాగ్రత నిలదొక్కుకోవాలంటే అది పైనుంచి మొదలు కావాలి. ఆ సంస్థలో నాయకులు ఆ వ్యవస్థ నమ్మాలి. వారి జీవితాలలో అమలు పరిచి, ఎదుటివారికి ఆదర్శం కావాలి. అది మొదటి మెట్టు. తమ బృందానికి అది నచ్చచెప్పాలి. నాయకులు మిగిలిన వారిని నమ్మించి ఒప్పించాలి. సఫలతకు అదే కీలకం.

అది సాధించిన తర్వాత, ఈ బోధనలు చిన్న చిన్న బృందాలవారీగా అమలు జరపాలి. ఉదాహరణకు మార్కెటింగ్ టీం లో ఉన్న పదిమంది వ్యక్తులు ఈ ప్రయత్నంలో అడుగు పెట్ట దలుచుకుంటే, వారు ఈ విధంగా చెయ్యవచ్చు:

1. వారందరూ ఒకేసారి ఈ పుస్తకం చదవటం మొదలు పెట్టాలి.
2. ప్రతి అధ్యాయం ఒక జట్టుగా సమీక్షించండి. మీకు తోచిన ముఖ్య విషయాలు గుర్తించండి. మీ బృందంలో మీరు నిర్వహించే పనిలో ఇవి ఎలా అమలు జరుపవచ్చునో చర్చించండి.
3. ఒకరినొకరు సంప్రదించే టపుడు, సరయిన పదజాలం ప్రయోగించండి.
4. మామూలు రోజున తప్పించుకోవటానికి వీలుగాక, పునరావృతమయ్యే సంఘటనలు గుర్తించండి. వాటిలో మీ సంకల్పశక్తి, ఏకాగ్రశక్తి వినియోగించండి. సమావేశాలవంటి బృంద ఘటనలు ఇందుకు ఉత్తమ అవకాశాలు. దయతో, సాధుభావంతో పరస్పర బాధ్యత చేపట్టండి.
5. మిమ్మల్ని మీరే పరీక్షించుకుంటూ, పురోగతిని గమనించండి. సర్వదా “సూక్ష్మత్వంలో శక్తి” గుర్తు ఉంచుకోండి. మీ సాఫల్యాలను, మైలురాళ్ళను వేడుక చేసి ఆనందించండి.
6. మనసులో జాగృతి నియంత్రించటంలో పరస్పరం సున్నితంగా, ప్రేమగా బలపరచండి. సహనము, అనుకంప వహించండి.
7. ఉద్యోగం వెలుపల జీవితంలో అభ్యాసం చెయ్యటానికి పరస్పరం సాయపడండి. ఏకాగ్రత జీవితంలో అన్ని రంగాలలోను ఒక జీవనశైలి కావాలి.

ఏకాగ్రమైన మనసు ప్రయోజనాలు

ఈ పుస్తకంలో సూత్రాలను అనుసరించి మీ బృందానికి ఏకాగ్రత నేర్పుతున్నారంటే, వీరికి ఏకాగ్రం చెయ్యటం ఒక్కటే కాదు, ఇంకా మీరు కింది విషయాలు నేర్పుతున్నారు:

- మనసులో వారి జాగృతి గమనాన్ని నియంత్రించటం ఎలాగో నేర్పుతున్నారు.
- వారి శక్తి వాహిని ఎక్కడికి ప్రహిస్తున్నది, తద్వారా వారి జీవితాలలో ఏవి ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి.
- వారి చేసే ప్రతి పనిలోనూ సంకల్పశక్తి పెంపొందించటానికి మూడు సూత్రాలు అమలు పరచాలి
- అన్ని లావాదేవీలలోను వారు వర్తమానంలో ఉండాలి.
- జాగృతి పగ్గాలు పట్టి చింతను, భయాన్ని, ఆదుర్దాను ఒత్తిడిని జయించటం.
- ప్రతిస్పందనలు, ప్రతిక్రియలు అదుపు చెయ్యటం ఎలా.

సంస్థలు తమ శిక్షణా కార్యక్రమంలో ఈ పుస్తకంలో సూత్రాలు చేర్చాలని నా లక్ష్యం. అప్పుడు ఉద్యోగులు తమ విధి నిర్వహణ ఉత్తమంగా ఆచరించటమే గాక, ఈ బోధనలు, సాధనాలతో వారి బృందాలకు మేలైన మానసిక ఆరోగ్యము కలిగిస్తారు. తద్వారా వారి జీవితాలు సఫలమవుతాయి. ఈ ప్రయోజనం అంతటితో ఆగదు. దీనివల్ల ప్రయోజనం పొందిన ప్రతివారూ వారి ఆత్మీయులకు ఈ బోధనలు, సాధనాలు అనుభవ పూర్వకంగా బట్వాడా చెయ్యగలుగుతారు. అప్పుడు వారి జీవితాలు సఫలమవుతాయి.

ఈ పుస్తకం తొలిదశలో నేను చెప్పిన కథ గుర్తు చేసుకోండి. గురుదేవులు టిష్యూ పేపర్ మధ్యలో పట్టుకొని ఎత్తుతూ "మీ జీవితంలో ఉన్నవారందరితోనూ మీరు శక్తి సంపర్కం కలిగి ఉన్నారు. మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకుంటే, మీతో ఉన్నవారినందరినీ ఉద్ధరిస్తారు." అని చెప్పారు. గుర్తు వచ్చిందా? మనసు, ఏకాగ్రత, సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో అవగాహన కల్పించి, మీ సంస్థలో ఉన్నవారిని ఉద్ధరించటం ద్వారా, వారికి సంబంధించిన వారినందరినీ సుముఖంగా ప్రభావం కలిగించే నిర్ణయం చేశారు. ఒక నూతన జీవితం సృష్టి కి తోడ్పడుతున్నారు. అందులో జీవన ఆనందం కనీస ప్రయోజనం.

ముగింపు

మనసు అంతరంగంలో పనిచేసే విధానాల అవగాహనను గురించి మా గురుదేవులు సుమారు ఇరవై ఏడు సంవత్సరాలక్రితం నాకు బోధించారు. కాలాతీతంగా నిలిచిన ఈ బోధనలు మా గురుదేవులు, నావంటి సాధు పరంపరద్వారా రెండువేల సంవత్సరాలనుంచి వస్తున్నాయి.

ఈ బోధనల ప్రగాఢతను – వాటి సరళత, వాటి ఆచరణ యోగ్యత,వాటిని అవగాహన చేసుకొని జీవితంలో ఆచరిస్తేలభించే విస్తారమైన కనువిప్పు – గ్రహించినవారి జీవితాలు పూర్తిగా మారిపోయాయి. వారిలో నేను ఒకడిని. ఈ బోధనలవల్ల నా జీవితం అత్యంత ప్రభావం పొంది, పూర్తిగా మారిపోయింది. మరి మీకు చెప్పకుండా ఎలా ఉండగలను?

ఈ పుస్తకం ఆత్మీయతతో చేసిన కృషి. ఈ బోధనలు నా జీవితాన్ని, ఇంకా ఎందరి జీవితాలనో మార్చివేశాయి. మీరు కూడా ఈ బోధనలు అనుభూతిచెంది ఆనందిస్తారని మీకోసం ఈ పుస్తకం వ్రాశాను. ఈ బోధనలు ప్రగాఢమే కావచ్చు. కాని వాటిని అర్థం చేసికొని సక్రమంగా నిత్యమూ జీవితంలో ప్రయోగించకపోతే, అవి నిరుపయోగం. ఆ బాధ్యత మీదే. కేవలం మీ ఒక్కరిదే. మీరు చదివి నేర్చుకున్నది మీరు నలుగురికీ చెబుతూ ఆ మాటల బాటన నడవవచ్చు. లేదా ఈ బోధనలు మీ నిజజీవితంలో అమలు పరిచి, అవి మీ జీవితంలో తీసుకువచ్చే పరివర్తనం అనుభూతి చెందవచ్చు. ఏమి చేస్తారనేది మీ చేతిలో ఉన్నది.

“సరే, ఇక్కడి నుంచి, ఎక్కడికి?” అని మీరు అడగవచ్చు. ఈ బోధనలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. వాటిని పునఃపునః చదవండి. అవి మీలో అణువణువునా ప్రసరించాలి. మీ జీవితంలో ప్రతిఒక్క అంశంలోనూ వాటిని అమలు జరపండి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా అభ్యాసం, అభ్యాసం, అభ్యాసం! మనసులో జాగృతిని మీ అధీనంలోకి తెచ్చుకోవటం నేర్చుకోండి. అది మీ జీవితంలో తీసుకువచ్చే అద్భుతాలకు మీరు తన్మయులవుతారు.

ఈ బోధనలు మీ జీవితంలో అమలు జరుపుతున్నపుడు, మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోండి, మీతో మీరు ఓర్పు పట్టండి, మీపట్ల కనికరం చూపండి. మీరు నడుస్తున్న పని అనీ, లేదా నిర్మాణంలో ఉన్న భవనం అనీ మీకు మీరే గుర్తు చేసుకోండి. అందులో కొన్ని భాగాలు అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నాయి. వారిని సరిదిద్దటానికి మీరు నిరంతరమూ ప్రయత్నిస్తున్నంత కాలమూ వాటిని గురించి చింతించవలసిన పనిలేదు.

అన్నిటినీ మించిన వరం పొందిన మీరు అదృష్టవంతులు – ఈ జీవితమే ఆ అదృష్టం. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయాలు అద్భుతమైన జీవనం కొనసాగించటంలో మీకు సాయపడుతాయి. జాగృతిని, మనసును అర్థం చేసుకోవటం, ఏకాగ్రం చేసి జాగృతిని నియంత్రించటం మీకు మీరే ఇచ్చుకోగలిగిన మహత్తరమైన కానుక. మనసులో సంచరించే అనేక రోగాలకు అది సర్వరోగ నివారిణి. మీ జీవన లక్ష్యాలు సాధించటానికీ, సార్ధకమైన జీవనానికీ అది అత్యవసరమైన అంశం. ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి ఇందువల్ల లభించే ఫలితాలు. అన్నిటికంటే ఉత్తమమైన ఫలితం "మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవటమే!"

మా గురుదేవులు చెప్పినట్లు "ధైర్యంగా ముందడుగు వెయ్యండి." శలవు.

వందనాలు

కృతజ్ఞత, మెచ్చుకోలు మేలైన జీవనానికి కీలక లక్షణాలు.
ద్వేషము, బాధ,విచారము తొలిగించటానికి అదే వశీకరణ మంత్రం.
ఆ దివ్య ఔషధం మానసిక రుగ్మతలు నివారించి
ఆత్మగౌరవము, విశ్వాసము, భద్రతా పునస్థాపన చేస్తుంది.
–గురుదేవులు

కేవలం ఒక్కరివల్ల ఏమీ కాదు. ఎప్పుడైనా అది సామూహిక ప్రయత్నమే. ఒక పుస్తకం వ్రాయటానికి ఒక గ్రామం అంతా కదిలి రావాలి. నన్ను నమ్మినవారందరి సహాయంవల్ల ఈ పుస్తకం సాధ్యమయింది.

గురుదేవులు, యోగాస్వామి, ఆ పరంపరలో ఇతర గురువులు: గత అయిదు తరాలుగా నాకు, నా కుటుంబానికీ మీరు పంచిపెట్టిన అవ్యాజప్రేమకు, వివేచనకు, మార్గదర్శనకు ధన్యవాదాలు.

నా సాహితీ ఏజంట్ ఆలిస్ మార్తెల్: ఆదినుంచి నాలో మీ విశ్వాసంవల్ల దీనికి శ్రీకారం కలిగింది. అది సాధ్యం చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.

మా ప్రచురణ కర్త ఏడ్రియన్ జాక్ హైం: ఈ కృతిలో మీ విశ్వాసానికి, సాహసోపేతమైన మీ ప్రోద్బలానికీ ధన్యవాదాలు. మీ ప్రోత్సాహం అసమానం.

పోర్ట ఫోలియో, పెంగ్విన్ ర్యాండం హౌస్ బృందం: కంటికి కనిపించినా, కనిపించక పోయినా మీ సహాయానికి ధన్యవాదాలు. ఈ పుస్తకము, జీవితాలనుమార్చి ఉద్ధరించాలనే సంకల్పము మీ కృషివల్లనే సాధ్యమయింది. మీ అందరినీ నేను ఎంతో మెచ్చుకుంటాను. అనీ గాట్ లీబ్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.

జేమ్స్ ల్యాన్డిస్, మిషెల్ లుత్జేన్ కిర్శైన్, రాబర్ట వాన్ దార్ పుట్టెన్, రేజీ థామస్: గురుదేవులు, నా కృషిలో మీ విశ్వాసము, ప్రోద్బలము నాకు మీ ఆదరణ.

హరనందినాథ సాధక, తేజదేవనాథ సాధక: ఆశ్రమవాస సోదరులుగా నా ధన్యవాదాలు. ఎన్నోజన్మల మీ ప్రేమ, విశ్వాసాలకు నా ధన్యవాదాలు.

నా అద్భుత బృందం (మారిలిన్, యేమి, డావిడ్, ఇషో, అలెక్స్, జార్జీ): నీను ఈ పుస్తక రచనలో నిమగ్నుడినై ఉన్నపుడు ఏమీ పొరబాటు జరగకుండా చూసినందుకు ధన్యవాదాలు. మీలో ప్రతి ఒక్కరికీ నేను ఋణపడి ఉన్నాను.

అపార ప్రేమకు, ప్రోత్సాహానికి మా అమ్మకు: నీ మమతే నన్ను ఇక్కడిదాకా తీసుకు వచ్చింది. ఇకముందు కూడా నన్ను నడిపించేది అదే.

నా కుమార్తె మీనాక్షి: నీ అనురాగానికీ, పిలిచినప్పుడల్లా పలికి ప్రతిరోజూ నువ్వు నాకు కలిగించే ఆనందానికీ కృతజ్ఞుడిని. నీ ప్రశ్నలతో, జాగృతి మనసుల అవగాహనతో "మరుగుపడిన సత్యం" విభాగానికి నీ ప్రేరణకు ధన్యవాదాలు.

నా మిత్రోత్తమం, నా శ్రీమతి తాతియానా: ప్రప్రథమ మద్దతుదారుగా నీ అపార ప్రేమకు, సహనానికి, నా ధన్యవాదాలు. నీ నిరంతర ప్రోద్బలము, ప్రోత్సాహము లేకపోతే ఈ పుస్తకం సాధ్యమయ్యేది కాదు. నువ్వు నా జీవితంలో ఉండటమే నాకు మహోత్తమ వరం.

మీరు ఏకాగ్రత సాధిస్తే
మీరు కోరిన జీవితం
మీ అందుబాటులో ఉన్నది

వికర్షణ, అదుర్దా, ఒత్తిడి, చింత, భయం ఆధునిక సమాజాన్ని పీడిస్తున్న మానసిక వ్యధలు. వీటివల్ల సమాజంలో చింత, దుఃఖము పెరిగిపోతున్నాయి. వాటిని అదుపు చెయ్యకపోతే అనారోగ్యానికి కారణ మవుతున్నాయి. దండపాణి అంతర్జాతీయ వక్తగా పేరుపొందిన హిందూ ఆచార్యులు. ఒక్క పాటవం – ఏకాగ్రం చేసే పాటవం సాధిస్తే,ఈ మానసిక ఆటంకాలను రూపుమాప వచ్చునని ఉత్తేజం కలిగిస్తూ దండపాణి ఈ కొత్త రచనలోప్రదర్శిస్తారు.

ఏకాగ్రత ప్రయోజనాల ప్రచారానికి దండపాణి ఒక దశాబ్దానికి పైగా తన జీవితం అంకితం చేశారు. ఒక హిందూ ఆశ్రమంలో పది సంవత్సరాలు గడిపి ఏకాగ్రత ప్రయోజనాలను గురించి ఆయన అమూల్యమైన పాఠాలు నేర్చుకున్నారు. సాధువుగా తను ఆకళింపు చేసుకున్న వివేచన అంతావడకట్టి 'అచంచల ఏకాగ్రత శక్తి' లో నింపారు. మనసును అవగాహన చేసుకుని ఎలా అదుపులోకి తీసుకురావాలో అడుగడుగునా బోధపరుస్తూ చెయ్యి పట్టి నడిపిస్తారు. సంకల్పశక్తి ఎలా దృఢపరుచుకోవాలి, జాగృతి మనసులో ఎలా నడిపించాలి అన్న విషయాలు ఇక్కడ సవివరంగా బోధిస్తారు. ఉదయం నడక, గిన్నెలు కడగటం, మీ భాగస్వామితో పిచ్చాపాటీ, అన్నీ సర్వసాధారణ విషయాలు. చేతనున్న పనికి జాగృతిని ప్రయోగించి, మీఏకాగ్రత పెంపొందించుకోవటానికి ఈ సర్వసాధారణ కార్యక్రమాలు పరిపూర్ణ శిక్షణా రంగాలుగా ఉపయోగించే విధానం చూపిస్తారు. స్పష్టమైన నిర్వచనాలు, ఆచరణీయమైన సాధనలు చూపి, ఏకాగ్రత నేర్చుకోవటానికి దైనందిన కార్యక్రమాలు ఎలా ప్రయోగించ వచ్చునో ప్రదర్శిస్తారు. అందువల్ల కలిగే మార్పు స్థిరంగా నిలబడుతుంది.

మీరు ఒక తల్లిగా/తండ్రిగా, నాయకులుగా, శ్రో[illegible] వేటలో ఉండవచ్చు. ఏకాగ్రం చేసే పాటవం అభ్యసిస్తే, మీఉత్పాదన, [illegible]ానసిక ఆరోగ్యము,ఆనందము ఎంత ప్రబలం అవుతాయో 'అచంచల ఏ[illegible]ల్లంగా చూపుతుంది. తద్వారా మన జీవితలక్ష్యాలు సాధించటానికి మన జాగృతి, శక్తి నియంత్రించే సామర్థ్యం కలిగిస్తుంది.

IBD.Hyderabad
MAR 2024
MAR 2024

MANJUL
www.manjulindia.com

eBook available

ISBN 978-93-5543-296-4
9789355432964
Non-Fiction ₹499

Jacket design by Jen Heuer
Jacket Photograph © Andre Schneider